

# Como o coaching pode ajudar a sua carreira decolar



Redação

julho  
07  
/ 2016

Por Renata Lemos

Nos momentos atuais, os serviços de coaching tem sido cada vez mais procurado por pessoa Física e Empresas. No Instituto Brasileiro de Coaching por exemplo, nos últimos anos foram treinados mais de 10.000 alunos na área de coaching. Muita pessoa ainda tem dúvida sobre como funciona o processo de Coaching. Ele é conduzido pelo Profissional de Coach, em que é utilizado uma metodologia própria, baseada em perguntas e técnicas exclusivas para conduzir o cliente aos seus objetivos profissionais e pessoais.

Profissionais de diversas áreas vem procurando no Coaching uma forma de se desenvolverem, mudar de cargo, se recolocarem no mercado ou se preparar para entrevistas e novas oportunidades. " 70% dos profissionais aumentaram seu desempenho após passar por um processo de Coaching ". Fonte: International Coach Federation – ICF, 2014.

Lucas de 37 anos, procurou o coaching pois estava a 5 anos em um banco privado, sem expectativas de crescimento e ainda com dúvidas quanto ao seu futuro no banco. Procurou um Coach para que pudesse se preparar para buscar uma nova oportunidade e em 4 meses, depois de reformular todo o currículo, entender o seu perfil profissional, os seus objetivos e seus desejos, conseguiu ser absorvido por uma grande Empresa com condições de trabalho superiores ao trabalho atual. "O coaching foi extremamente importante para fortalecer o meu autoconhecimento e definir os passos para que eu alcançasse os meus objetivos profissionais, me conduzindo ao resultado maravilhoso que eu esperava. Fiquei muito feliz!" Relatou Lucas.

Ascender na carreira, melhorar o relacionamento interpessoal, encontrar novas oportunidades ou liderar equipes, são algumas das principais necessidades dos clientes que procuram um processo de Coaching. O processo é planejado em etapas definidas, com prazo determinado, início, meio e fim. Quando o cliente começa o processo, são definidos objetivos para que seja feito um plano de desenvolvimento, onde o Coach conduz o seu cliente a desenvolver habilidades técnicas e comportamentais em curto espaço de tempo.

O coaching tem foco no futuro, planejamento e resultados. Não lida com aspectos do passado, traumas ou causas do problema e sim com aprendizados e lições obtidas através das experiências vividas. Coaching não é autoajuda e sim um processo estruturado de atingimento de metas e objetivos com a ajuda de um profissional preparado e capacitado.

As sessões de coaching funcionam através de encontros semanais, quinzenais ou mensais, de acordo com o objetivo e tempo determinado de acordo com o projeto do cliente. A média de reuniões de Coaching são de 10 encontros, onde a cada encontro são determinadas metas e tarefas a serem cumpridas. As ações são analisadas e mensuradas pelo Coach para que o cliente permaneça no caminho para atingir os objetivos propostos.

Mas atenção. Ao contratar um serviço de coaching, busque referências do profissional, procure saber qual a sua formação, pesquise, para que você possa garantir que está investindo em um Coach preparado para te conduzir aos seus objetivos. Então se você quer decolar na sua carreira, pense a partir de agora em ter um Coach como seu companheiro de jornada.