

Coaching Team
e
Avaliação de Relatórios Problemáticos de
Atividades de Auto-Iniciativa

Cátia Alexandra Bento Almeirão

Relatório de Aprendizagens

Resumo—Com o decorrer da atividade *Coaching Team* e Avaliação de Relatórios Problemáticos de Atividades de Auto-Iniciativa, no âmbito da disciplina de Portfólio III, foram adquiridas várias competências transversais pessoais. Estas competências caracterizam-se por terem um carácter não técnico e diferente da área de formação em que me encontro inserida no Instituto Superior Técnico. Este relatório retrata todas as áreas de crescimento e desenvolvimento pessoal adquiridas, adversidades e desafios enfrentados e as competências obtidas com a comunicação e relações interpessoais, com as diversas entidades presentes na execução da atividade.

Palavras Chave—Aprendizagens, transversais, pessoais, planejamento, organização, iniciativa, autonomia, responsabilidade, compromisso, comunicação, equipe, cooperação, análise, informação, crítico, adversidades, comportamento, desenvolvimento, crescimento

Exercicio: bantam 5 ou 6

1 INTRODUÇÃO

No âmbito da disciplina de Portfólio III foi realizada a atividade *Coaching Team* e Avaliação de Relatórios Problemáticos de Atividades de Auto-Iniciativa, com o intuito de desenvolver novas capacidades e competências pessoais, que não são tão facilmente obtidas na área de formação do Mestrado em Engenharia Informática e Computadores, do Instituto Superior Técnico.

As competências transversais pessoais, representam os traços de personalidade que resultam do nosso processo de desenvolvimento pessoal e das aptidões que possuímos ao nível da consciência, capacidade de gestão e adaptação e das relações interpessoais. Estas diferem das competências técnicas, conhecimentos e procedimentos, adquiridos ao longo da

- *Cátia Alexandra Bento Almeirão, nr. 69590,
E-mail: catia.almeirao@tecnico.ulisboa.pt,
Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.*

Manuscript received February 1, 2015.

PORQUE NOTIVO ESTÁ EM INGLÊS?

nossa formação profissional.

2 APRENDIZAGENS TRANSVERSAIS PESSOAIS ADQUIRIDAS

2.1 Planeamento e Organização

As competências adquiridas ao nível do Planeamento e Organização foram essenciais ao longo das duas fases de execução da atividade. Estas traduzem-se na capacidade de organizar e controlar a atividade ao definir objectivos e estabelecer prazos para realizar as tarefas.

Enquanto elemento da *Coaching Team* esta competência foi muito importante, dado que existia um número considerável de alunos candidatos e respetivas propostas para analisar e que dependiam da nossa capacidade rápida de resposta.

Foi portanto, fundamental organizar o nosso tempo e conseguir conciliar a nossa vida pessoal com as tarefas da *Coaching Team*, por forma a proporcionar aos alunos uma boa experiência ao realizarem a sua atividade, sem perturbações e atrasos da nossa parte.

[illegible]

2.2 Iniciativa e Autonomia

Com as diferentes tarefas atribuídas pelo docente da disciplina de Portfólio, ao longo do decorrer da atividade, foi necessário alcançar a capacidade de atuar e responder de um modo independente e pró-ativo aos vários pedidos, desafios e problemas, procurando sempre que possível, soluções alternativas por forma a atingir os objetivos e cumprir os prazos estabelecidos.

2.3 Responsabilidade e Compromisso

Estar inserida numa atividade relacionada com os alunos e a execução das suas atividades pessoais e conseguir compreender a sua importância, contribuiu para uma participação mais positiva da minha parte, bem como a satisfação pessoal de pertencer a uma equipa que contribuí para um objetivo maior, como o funcionamento da disciplina e compreender as suas regras, obrigações e ética que estas implicam.

2.4 Comunicação

Sendo esta uma atividade baseada na comunicação, através de trocas de e-mails, com o docente da disciplina de Portfólio, colega de equipa, alunos e as entidades promotoras das suas atividades, a capacidade de comunicação foi sem dúvida uma das mais importantes.

Conseguir expressar com clareza e de forma assertiva as nossas ideias e dúvidas e adaptar a nossa linguagem às diversas entidades que tivemos que entrar em contacto, é uma mais valia para o desenvolvimento das relações interpessoais de cada um, para um futuro próximo.

2.5 Trabalho de Equipa e Cooperação

Com todos os problemas que existiram na *Coaching Team* e que mais tarde, acabaram por levar à sua separação, o trabalho de equipa e cooperação entre os seus elementos para atingir um objetivo comum, pensando sempre nos alunos, foi uma das competências pessoais mais difíceis de alcançar, apesar de toda a sua importância e valor significativo.

Ainda que por pouco tempo o funcionamento do grupo como uma equipa, considero que todos os problemas enfrentados e experiências negativas contribuem sempre para um crescimento pessoal e espero que os conhecimentos obtidos, possam em experiências futuras, contribuir para o desenvolvimento de um bom ambiente de trabalho e promover o espírito de equipa.

2.6 Análise da Informação e Sentido Crítico

Para segunda fase da minha atividade, caracterizada pela Avaliação dos Relatórios Problemáticos de Atividades de Auto-Iniciativa, uma capacidade de análise dos dados dos relatórios, bem como um sentido crítico foi fundamental.

Para criar uma recomendação com base nos critérios de avaliação que existiam para esses relatórios, foi necessário avaliar as diferentes atividades e compara-las. Esta comparação foi realizada com base no valor e execução da atividade, tentando tomar sempre uma decisão justa e equitativa para as cotações de cada grupo, mesmo quando inseridas num conjunto de atividades com poucas semelhanças ou com penalizações por incumprimento das regras da disciplina de Portfólio.

2.7 Tolerância às Contrariedades

Com todas as situações e adversidades criadas na fase final da minha atividade como elemento da *Coaching Team*, foi necessário saber lidar com estas situações de uma forma adequada e profissional.

Perante o ambiente pressão criado, foi fundamental manter-me produtiva e equilibrada, tentando sempre arranjar soluções para concluir com sucesso a execução da minha atividade e for fim, a aprovação da disciplina.

3 CONCLUSÃO

Todas as aprendizagens apresentadas e descritas neste relatório, contribuíram significativamente para o meu crescimento pessoal e para a forma como irei encarar experiências futuras. Todas as competências adquiridas são uma mais valia para as situações do dia-a-dia, seja ela

de carácter profissional ou pessoal, sendo por isso, importante desenvolvê-las e metê-las em prática, estabelecendo e cumprindo os nossos objetivos, atingindo por fim o sucesso.

Neste tipo de documento (Técnico)
a Conclusão deve começar com
um resumo do assunto abordado
e depois deve mostrar o resultado

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer ao Professor Rui Santos Cruz, responsável da disciplina de Portfólio, por toda a compreensão e apoio que me deu ao longo de toda a realização da atividade, mas em particular na sua reta final, onde face às adversidades que me surgiram, sempre se mostrou disponível e com soluções para que fosse possível entregar e executar a minha atividade até ao fim.



Cátia Alexandra Bento Almeirão, 22 anos, aluna de Mestrado em Engenharia Informática e Computadores, no Instituto Superior Técnico e voluntária na Associação de Apoio e Informação a Cegos e Amblíopes (AAICA) desde o ano de 2010.