

# Equipa de Coaching de Portfolio Pessoal III - 2014/2015

Sofia Modesto

## Relatório de Actividades

**Resumo**—Na equipa de Coaching realizei a validação das atividades de auto-iniciativa propostas para Portfolio Pessoal III e efetuei o acompanhamento de treze alunos durante o semestre. Apresentei-me aos mesmos; conduzi o processo das suas candidaturas, de forma a que cada um tivesse uma atividade atribuída; acompanhei o desenvolvimento das suas atividades, garantindo que todos estavam a efetuá-las dentro dos prazos, sem dificuldades; revi os seus relatórios de forma a que os submetessem sem erros graves, e no formato pretendido. Por fim pré-avalei os relatórios destes alunos e de alguns outros.

Pude concluir que a comunicação entre mim e os promotores, garantiu que todos os alunos afetos à minha equipa efetuassem a atividade que tinham como primeira opção nas suas escolhas, dentro dos prazos indicados.

Na fase da pré-avaliação dos relatórios concluí que os alunos que comunicaram ativamente comigo, produziram relatórios com mais qualidade do que os que não responderam aos meus e-mails.

Com tudo isto torna-se clara a importância de uma equipa de Coaching acompanhar os alunos e como ela pode influenciar o sucesso dos mesmos.

**Palavras Chave**—coaching, comunicação, acompanhamento, sucesso, ~~LEIX~~, ~~paper~~.

## 1 INTRODUÇÃO

ESTE relatório consiste numa exposição do que é o Coaching e do que foi feito na atividade "Equipa de Coaching" que realizei no âmbito de Portfolio Pessoal III.

Ao longo deste semestre acompanhei e ajudei um grupo de treze alunos a atingir o seu objetivo, realizar uma atividade válida para esta cadeira, dentro dos prazos pretendidos, ganhando competências técnicas e não técnicas, e tendo capacidade de expô-las de forma clara num relatório de atividades e de aprendizagens, seguindo um conjunto de regras específico para a aprovação e sucesso na mesma.

Mesmo antes de conhecer os alunos que iria acompanhar, efetuei a validação das atividades de auto-iniciativa propostas por alguns dos alunos desta cadeira.

De seguida, iniciei o processo de Coaching

que passou por cinco fases, de que falarei mais aprofundadamente ao longo deste relatório.

A fase inicial foi a minha apresentação aos alunos como sua "Coach". De seguida conduzi todo o processo de candidaturas às atividades entre eles e os respetivos promotores, de forma a que todos fossem aprovados numa das três atividades a que se candidataram.

Posteriormente, coube aos alunos começarem a efetuar a atividade, e eu acompanhei todo este processo, garantindo que todos os alunos estavam a efetuá-la dentro dos prazos, sem dificuldades.

Numa penúltima fase, fiz um aconselhamento sobre as boas práticas a utilizar nos relatórios.

Por fim, efetuei uma pré-avaliação dos relatórios deste grupo de alunos e de alguns outros, que antes pertenciam a outra equipa de Coaching.

- Sofia Modesto, nr. 70206,  
E-mail: sofia.modesto@tecnico.ulisboa.pt,  
Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

Manuscrito recebido a Fevereiro 2, 2015.

## 2 MOTIVAÇÃO

Ao longo do meu percurso escolar sempre gostei de ajudar e partilhar os meus conhecimentos

(1.0) Excelent (0.8) Very Good (0.6) Good (0.4) Fair (0.2) Weak	ACTIVITY					DOCUMENT						
	Objectives x2	Options x1	Execution x4	S+C x1	SCORE	Structure x0.25	Ortogr. x0.25	Gramm. x0.25	Format x0.25	Title x0.5	Filename x0.5	SCORE
	2	1	4	1	8	0.25	0.25	0.25	0.25	0.5	0.5	2

com os meus colegas. Porém, desde que entrei na faculdade esse espírito de entre-ajuda ficou um pouco apagado devido à carga de trabalho que as cadeiras na faculdade acarretam.

Este semestre, surgiu a hipótese de realizar a atividade "Equipa de Coaching" e eu propus-me para a mesma de forma a poder ajudar os meus colegas a terem sucesso em Portfolio Pessoal III, e realizei-a com toda a motivação e empenho.

Se não tivesse tido esta oportunidade, ter-me-ia candidatado à atividade proposta pela ENTRAJUDA visto que no passado já fiz voluntariado para esta [ver Apêndice] e foi uma experiência que me trouxe muitos ensinamentos que guardo para a vida.

### 3 O QUE É O COACHING?

O Coaching é um processo de partilha de conhecimentos, orientado para o desenvolvimento pessoal do outro, em que uma pessoa denominada "Coach" ajuda uma outra pessoa (ou um conjunto de pessoas) a atingir um objetivo pessoal ou profissional específico. Esta(s) pessoa(s) é/são denominada(s) de "Coachee(s)". [1]

Este, leva ao crescimento e ao desenvolvimento de novas competências técnicas e não técnicas por parte de todos os intervenientes no mesmo.

### 4 A ATIVIDADE "EQUIPA DE COACHING"

A atividade que realizei foi a "Equipa de Coaching", cujo nome é este porque quando me candidatei éramos uma equipa com dois membros. Porém, esta acabou por ser realizada individualmente.

#### 4.1 Validação das atividades de auto-iniciativa

A primeira tarefa que realizei foi a análise das atividades auto-propostas pelos alunos, no âmbito da cadeira de Portfolio Pessoal III ao longo deste semestre, verificando se estas eram ou não válidas.

Nesta fase analisei sessenta e nove propostas, baseando-me no título, descrição, objetivos,

resultados esperados, motivação, biografia e contactos, e ponderei quais poderiam trazer um crescimento a nível pessoal para quem as propôs, e se o conteúdo extraído delas se adequava à cadeira.

As propostas foram divididas em três grupos, "ACEITES", "REJEITADAS" (com devida justificação) e "ACEITES CONDICIONALMENTE", no caso de, por exemplo, faltar aos alunos um certificado de execução assinado pelo responsável.

Esta fase foi particularmente importante para o sucesso dos alunos em questão, visto que uma seleção inapropriada das atividades a ser validadas poderia impedi-los de conseguirem aprovação e sucesso na cadeira.

#### 4.2 Apresentação da "Coach" aos "Coachees"

A segunda fase da atividade consistiu numa breve apresentação minha ("Coach") aos "Coachees", via e-mail, a explicar brevemente o objetivo da minha atividade, e, no caso dos alunos com atividade institucional, a informar de que iríamos entrar em contacto com as entidades promotoras de modo a saber se as atividades seriam aceites ou não (a terceira fase do trabalho), e, no caso dos alunos com atividade auto-proposta, a garantir que já tinham os certificados de execução da atividade devidamente assinados, ou que os conseguiriam obter até à data limite para a realização da atividade.

**Nem todos os alunos me responderam nem compreenderam a importância do seu acompanhamento por uma Equipa de Coaching.**

#### 4.3 Acompanhamento das candidaturas às atividades institucionais

Na terceira fase, enviei e-mails para os promotores das atividades institucionais, o Professor Miguel Mira da Silva e o Professor Paulo Carreira, de forma a apurar se os alunos que tinham as suas atividades como primeira escolha, tinham a sua candidatura aceite ou não.

O resultado desta fase foi que todas as candidaturas dos alunos da minha equipa foram aceites.

Assim, todos tiveram oportunidade de realizar a atividade que mais gostavam.

#### 4.4 Acompanhamento do desenvolvimento das atividades

A quarta fase do meu trabalho consistiu em enviar e-mails tanto para os alunos como para os responsáveis das suas atividades de forma a garantir que tudo estava a correr dentro dos prazos estipulados. Este feedback foi pedido um mês antes da data limite da entrega dos relatórios.

Nesta fase encontrei apenas duas situações de risco, um aluno com atividade auto-proposta que não me respondeu, e um aluno que estava atrasado na atividade. Mais tarde consegui apurar que ambos conseguiram efetuar a atividade e os seus relatórios de Portfolio Pessoal III.

#### 4.5 Boas práticas nos relatórios a submeter

Quando a data da entrega dos relatórios se aproximava, enviei um e-mail para os treze alunos da minha equipa de forma a lembrá-los qual a data e hora de entrega dos seus relatórios e a incentivá-los a partilharem comigo os mesmos de forma a que eu pudesse verificar se estavam de acordo com o formato pretendido na cadeira, isto é, se o relatório de atividades de facto refletia o que foi feito e se o de aprendizagens de facto refletia as competências técnicas e não técnicas adquiridas pelos mesmos ao longo do semestre.

Nesta etapa nem todos os alunos me responderam, mas dos que responderam consegui dar feedback a todos menos a um, cuja resposta só pude enviar depois da data de entrega. A todos os que me responderam mencionei algumas das boas práticas que deveriam ter em conta ao escrever os seus relatórios, e pude comprovar na fase seguinte que estes as seguiram.

Infelizmente, na fase seguinte, detetei que alguns dos alunos que não me responderam nesta fase, não cumpriram muitos dos requisitos necessários para a produção de um relatório de qualidade, de acordo com o formato pretendido. Isto leva-me, novamente, a referir que nesta etapa pude compreender como uma equipa de Coaching é importante para o sucesso dos seus Coachees.

#### 4.6 Pré-avaliação dos relatórios

A fase final do meu trabalho consistiu numa pré-avaliação dos relatórios enviados pelos meus Coachees e envio dos resultados para o Professor Rui Cruz.

Foi necessário avaliar vinte e um relatórios de atividades e de aprendizagens, de acordo com os seguintes critérios:

No caso dos relatórios de atividades, a secção "Summary Abstract+Conclusion", verificando se estas componentes refletiam de forma resumida o tema do relatório, o que foi feito e as competências adquiridas.

A secção "Format", verificando se o formato obrigatório do modelo a usar e tinha todos os campos devidamente preenchidos e se todo o relatório estava escrito na mesma língua.

E, por fim, a secção "Title", verificando se os títulos no documento refletiam a atividade executada.

No caso dos relatórios de aprendizagem, avaliei as mesmas secções, e ainda a secção "Context", verificando se havia uma contextualização das aprendizagens não técnicas, como o relacionamento social, a capacidade de negociação, a capacidade de gestão do tempo, a adaptação face às dificuldades.

Ao longo de todas as fases do meu trabalho sempre me mostrei disponível para esclarecer os alunos em qualquer dúvida ou dificuldade com que se deparassem.

### 5 CONCLUSÃO

O principal objetivo da "Equipa de Coaching" foi ajudar os alunos a terem sucesso na sua atividade e cumprirem os seus objetivos no âmbito da cadeira de Portfolio Pessoal III. Este, foi cumprido visto que todos os alunos viram a sua primeira opção de candidatura aceite e conseguiram realizar a atividade dentro dos prazos estipulados e submeter os seus relatórios com sucesso.

Com esta atividade pude compreender a importância da comunicação entre uma equipa de Coaching e os alunos, e como isso os pode levar a atingir mais facilmente os seus objetivos.

Contrariamente ao que eu esperava, nenhum aluno se demonstrou incomodado com os meus

e-mails, pois sempre expus a minha atividade como acompanhamento e não como avaliação.

Concluí ainda, que embora não esperasse, adquirir diversas competências não técnicas, tais como, uma melhor gestão do tempo, capacidade de organização, uma melhor comunicação escrita, e pude ter uma ideia do que é uma relação profissional com os meus colegas, que na verdade acabaram por me ajudar a mim também a realizar a atividade e a adquirir estas competências.

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar gostaria de agradecer ao Professor Rui Cruz que acompanhou a minha atividade durante o semestre, e que me ajudou a ultrapassar algumas dificuldades com que me deparei ao longo do trabalho.

Gostaria também de agradecer aos promotores das atividades, Professor Miguel Mira da Silva, Professor Paulo Carreira, Inês Davim e Sónia Gil, que prontamente me deram o feedback necessário sobre o trabalho dos alunos ao longo do semestre.

Por fim, agradeço a todos os meus colegas que colaboraram na minha atividade, André Baltazar, João Alexandre, Tiago Silva, Carlos Martins, João Rêgo, João Lopes, João Santos, Nélson Silva, Pedro Caeiro, Sofia Silva, Frederico Sabino, João Luís e Alexandre Lemos, pois sem eles seria impossível realizar a atividade.

## REFERÊNCIAS

[1] <http://en.wikipedia.org/wiki/Coaching>.



**Sofia Modesto** Licenciada em Engenharia Informática e de Computadores, a frequentar o Mestrado em Engenharia Informática e de Computadores, com especialização em Engenharia de Software, no Instituto Superior Técnico.

**APÊNDICE****CERTIFICADO DE EXECUÇÃO - ENTREAJUDA**