

Equipa de Coaching de Portfolio IV

Sara Rodrigues

Relatório de Aprendizagens

Resumo—A realização da atividade de Equipa de Coaching no âmbito da cadeira de Portefólio tem como objetivo assegurar o apoio necessário aos alunos da cadeira para que consigam progredir e alcançar com sucesso os objetivos a que inicialmente se propuseram. A participação nesta atividade revelou-se ser muito gratificante quer a nível pessoal como profissional. Consegui adquirir e melhorar um conjunto de competências técnicas e não técnicas ultrapassando as dificuldades que por vezes surgiram

isto não é um resumo do documento

Palavras Chave—(coaching, aprendizagens, competências, comunicação, sucesso).

1 INTRODUÇÃO

ESTE semestre decidi fazer parte da Equipa de Coaching no âmbito da cadeira de Portfolio Pessoal IV. Um Coach tem o papel de ajudar as pessoas a produzir mudanças positivas e duradouras num curto espaço de tempo de forma a tirar um indivíduo do seu estado atual e levá-lo ao estado desejado de forma rápida e satisfatória.

Esta decisão foi tomada sem qualquer tipo de hesitação pois quando me explicaram o conceito identifiquei-me com o mesmo de forma imediata. O meu papel e o dos meus colegas de equipa foi então de apoiar os colegas de curso nas atividades escolhidas de forma a ajudá-los a caminhar na direção correta para terminarem a cadeira de forma bem sucedida.

O relatório inicia-se com uma breve contextualização da atividade desenvolvida e das dificuldades sentidas no decorrer da mesma. Posteriormente são descritas as competências técnicas e não técnicas que foram adquiridas e melhoradas com esta experiência. Por fim, o relatório termina com uma reflexão

geral da atividade em termos de experiências e aprendizagens adquiridas.

2 DIFICULDADES SENTIDAS

Quando decidi fazer parte da equipa de Coaching já estava preparada para ser confrontada com algumas dificuldades. A principal razão de já estar à espera de sentir algumas dificuldades relaciona-se com o facto de ser a primeira vez a ser Coach e do grau de responsabilidade associado.

De facto as minhas suspeitas confirmaram-se e no decorrer da atividade houveram algumas situações pontuais que me fizeram deixar a minha zona de conforto. Por exemplo a promotora Sandra Silva da fundação São João de Deus preferiu fazer um contacto telefónico comigo para acertar alguns pormenores. Tive de sair da minha zona de conforto e telefonar-lhe apesar de pessoalmente preferir fazer uma comunicação escrita por e-mail.

Além disso tivemos que lidar com muitos colegas nossos que têm maneiras diferentes de pensar e agir. Felizmente, a maior parte dos colegas de Portfolio foram todos muito simpáticos connosco e pediram conselhos e aceitaram com respeito as nossas sugestões e ajudas. No entanto, tivemos um caso pontual em que o aluno não conseguiu realizar nenhuma atividade por questões de incompatibilidade de horários entre o aluno e o promotor. Tentamos agilizar a situação da melhor forma,

- Sara Rodrigues, nr. 69646,
E-mail: sararodrigues@ist.utl.pt,
- Daniel Baptista, nr. 69997,
E-mail: daniel.silva.baptista@tecnico.ulisboa.pt,
- Sofia Modesto, nr. 70206,
E-mail: sofia.modesto@tecnico.ulisboa.pt,
Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

Manuscript received June 27, 2015.

(1.0) Excellent	LEARNINGS						DOCUMENT						
(0.8) Very Good	Context × 2	Skills × 1	Reflect × 4	Summ × .5	Concl × .5	SCORE	Struct × .25	Ortog × .25	Exec × 4	Form × .25	Titles × .5	File × .5	SCORE
(0.6) Good	1.0	1.0	0.9	0.6	0.9		1.0	0.8	1.0	1.0	0.8	1.0	
(0.4) Fair													
(0.2) Weak													

falando com o promotor respetivo. Após esta conversa com o promotor apercebemo-nos que o aluno não parecia estar muito interessado em arranjar formas alternativas para se encontrar com o promotor. Ainda sugerimos um encontro pelo skype mas só muito tempo depois o aluno respondeu a dizer que ninguém lhe ajudava.

3 COMPETÊNCIAS TÉCNICAS ADQUIRIDAS

No decorrer desta atividade de Portfolio tive a oportunidade de adquirir e melhorar uma competência técnica, a escrita de relatórios em LaTeX. Esta competência técnica foi adquirida através da educação formal nos seminários da UC efetuadas com este propósito.

3.1 Estrita de Documentos em LaTeX

A escrita de relatórios em LaTeX é fundamental uma vez que permite usar formatos standard de forma muito eficiente e prática. Já tinha escrito um paper para uma cadeira em LaTeX mas tive a oportunidade de melhorar os meus conhecimentos através dos seminários da UC efetuados. Após os seminários tive a oportunidade de por em prática o que aprendi na escrita da dissertação para a tese de Mestrado, usando o template próprio do IST. A escrita em Latex facilita imenso o trabalho a nível de referências, índices e formatação.

4 COMPETÊNCIAS NÃO TÉCNICAS ADQUIRIDAS

Além das competências técnicas também tive a oportunidade de desenvolver competências não técnicas, as chamadas "Soft Skills". Estas competências sociais e comportamentais facilitam a relação com os outros, melhoram o desempenho profissional e desta forma aumentam futuras perspetivas de carreira.

Nas próximas seções descreverei em detalhe as competências não técnicas que tive oportunidade de desenvolver no decorrer da atividade.

4.1 Capacidade de Organização

A capacidade de organização é essencial para um trabalho bem feito e bem sucedido. Uma boa organização facilita a visualização e compreensão dos dados que temos de interpretar para agir de forma precisa e prática.

Desta maneira, nós como equipa decidimos colocar toda a informação sobre os colegas e as suas respetivas atividades no Google Sheets em separadores diferentes conforme a atividade desenvolvida. Além disso cada um de nós ficou um pouco mais responsável por um grupo de alunos diferente. Desta maneira quando era necessário responder a e-mails o elemento da equipa responsável tomava normalmente a iniciativa de responder.

Também decidimos criar uma conversação no facebook para discutirmos situações pontuais e dúvidas que surgissem entre nós. Por fim, criamos um diretório no nosso e-mail para onde eram reencaminhadas todas as mensagens com o título Portfolio para ser mais fácil reler algumas mensagens trocadas.

4.2 Relacionamento Profissional

O relacionamento profissional foi adquirido no processo de comunicação com os promotores e alunos. A linguagem utilizada foi formal e cuidada de forma a transmitir profissionalismo e clareza no discurso. Esta competência está interligada com a competência de escrita uma vez que a comunicação efetuada quer com as entidades promotoras quer com os alunos foi feita preferencialmente por troca de e-mails.

4.3 Relacionamento Social

Além do relacionamento Profissional também desenvolvemos o relacionamento social com os nossos Coachees. Foi necessário utilizar uma linguagem adequada para me dirigir aos meus colegas de forma a que sentissem o apoio da Equipa de Coach.

O nosso objetivo foi conseguir criar uma empatia com os colegas de forma a sermos respeitados para podermos acompanhá-los e apoia-los como esperado.

A maioria dos alunos aproveitou a nossa ajuda e conselhos colaborando desta forma

com o nosso trabalho. Por esta razão, acredito que consegui utilizar uma abordagem correta no relacionamento com os meus Coachees.

4.4 Comunicação Escrita

No decorrer desta atividade de Coach tivemos de trocar vários e-mails com os promotores, Coaches e outros elementos da equipa de Coach. Todos estes e-mails tiveram de ser cuidadosamente escritos para que fossem esclarecedores e claros.

Tivemos de adequar o discurso para as diferentes pessoas com quem trocávamos e-mails. Com os promotores utilizei uma linguagem mais formal e cuidada de forma a mostrar profissionalismo. Por vezes os promotores respondiam de forma menos formal e partir daí tentei arranjar um meio termo, adequando-me à situação.

Em relação aos nossos Coaches tivemos também uma linguagem cuidada mas um pouco menos formal tendo em conta que são nossos colegas de curso e não queremos parecer "Superiores", mas sim colegas que estão a fazer o seu trabalho de ajudar a progredir com sucesso na atividade.

Também troquei imensas mensagens com meus colegas de Equipa Coach tentando ser sempre clara e esclarecedora mas numa linguagem informal uma vez que somos todos amigos.

Por fim, a escrita do relatório de atividades e aprendizagens no âmbito da disciplina de Portfólio Pessoal IV contribuíram também para a melhoria na minha comunicação escrita.

4.5 Gestão de Tempo

A gestão de tempo é crucial para que se consiga realizar com qualidade as várias tarefas que temos para fazer. No momento em que realizei a atividade de Coach estava também a desenvolver a minha tese de Mestrado e a fazer mais uma cadeira. Além disso tenho também os meus compromissos pessoais como a prática de desporto e participação ativa num grupo em Lisboa.

Por todas estas razões foi essencial gerir muito bem o meu tempo para que conseguisse continuar a fazer tudo o que estava já

a fazer e adicionar esta nova atividade. Senti que consegui conciliar tudo pois como descrito no relatório de atividades a minha equipa organizou-se muito bem e dividimos entre nós um conjunto de Coaches pelos quais ficamos responsáveis. Com esta prática pudemos fazer um atendimento mais especializado e além disso gerir melhor o nosso tempo.

5 REFLEXÃO

A gestão de tempo é crucial para que se consiga realizar com qualidade as várias tarefas que temos para fazer. No momento em que realizei a actividade de Coach estava também a desenvolver a minha tese de Mestrado e a fazer mais uma cadeira. Além disso tenho também os meus compromissos pessoais como a prática de desporto e participação activa num grupo em Lisboa.

Após a realização de qualquer actividade é necessário olhar para trás com um modo crítico e analisar o que correu bem e o que poderia ter corrido melhor.

De uma forma geral considero que a actividade que desenvolvemos foi bem conseguida uma vez que dos vinte Coachees que ficamos responsáveis apenas um não realizou a actividade. Conseguimos agilizar a comunicação entre os promotores e alunos quando era necessário com a marcação de entrevistas mesmo que por telefone.

Pelo feedback que recebemos dos alunos e o modo como nos abordavam e pediram ajuda percebemos que as nossas práticas foram bem sucedidas e conseguimos criar empatia com os alunos.

No início do semestre senti um pouco de criticismo por parte dos outros alunos de portfólio que realizam as actividades normais. Esta actividade ainda está um pouco mal vista e associada a só trocar e-mails e não fazer propriamente uma actividade. Os alunos que comentaram isto comigo tinham essa opinião uma vez que no semestre anterior apenas trocaram uma mensagem com os seus Coaches.

No entanto, essa situação não se verificou este semestre com os nossos Coaches uma vez que muitos deles fizeram várias perguntas e recorriam a nós para serem esclarecidos sobre

Qual? Como é que um leitor deste documento o vê? Reflexão?

diversos assuntos. Nós estávamos à disposição deles e pareceu-me que no nosso caso fomos úteis para os nossos Coachees.

Finalmente, a pré-avaliação dos relatórios também não foi uma tarefa fácil uma vez que tentamos ser o mais justos possíveis pois é uma grande responsabilidade. Houve vários casos que tivemos de debater entre nós para chegarmos a um consenso. De maneira geral os alunos foram mais descontentes por coisas que podiam facilmente ser evitadas bastando ler as regras do relatório. Só um dos alunos é que nos pediu para reler o seu trabalho antes de ser submetido de forma a lhe darmos umas dicas.



É estudante no Instituto Superior Técnico a frequentar o Mestrado em Engenharia Informática e de Computadores, com especialização em Engenharia de Software e Sistemas de Informação Empresariais.

6 CONCLUSÃO

A realização desta atividade foi muito gratificante e enriquecedora quer em termos de competências técnicas e não técnicas. Além disso após a realização desta atividade fiquei com a sensação de dever cumprido, isto é, senti que realmente consegui ajudar os meus colegas a progredirem e a atingirem os objetivos a que inicialmente se propuseram.

As competências adquiridas e melhoradas com a realização desta atividade serão muito úteis no meu futuro, tanto a nível pessoal como profissional. No final deste trabalho, compreendo de facto a importância da equipa de Coach para a melhoria significativa do unidade curricular Portfólio Pessoal.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer ao Professor Rui Cruz que acompanhou a nossa atividade durante o semestre, e esteve sempre disposto a esclarecer dúvidas que me deparei ao longo do trabalho. Gostaria também de agradecer aos promotores das atividades, que deram feedback necessário sobre o trabalho dos Coachees, e aos meus colegas da equipa de Coaching, Daniel Baptista e Sofia Modesto, que contribuíram para o bom funcionamento da nossa equipa.

Qual? Contexto!

Quer ... como!