

# Coaching Team

Cátia Alexandra Bento Almeirão

## Relatório de Aprendizagens

**Resumo**—Com o decorrer da atividade *Coaching Team* 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 os alunos se encontram inseridos. Este relatório descreve as áreas de crescimento e desenvolvimento pessoal, adversidades e desafios encontrados e as competências desenvolvidas através comunicação com as diversas entidades e alunos presentes no decorrer da atividade.

**Palavras Chave**—Aprendizagens, transversais, pessoais, comunicação, iniciativa

### 1 INTRODUÇÃO

N<sup>o</sup> âmbito da disciplina de Portfólio IV foi realizada a atividade de grupo *Coaching Team*, com o intuito de desenvolver novas capacidades e competências pessoais, que não são tão facilmente obtidas na área de formação em que me encontro atualmente.

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 nossa formação profissional.

### 2 APRENDIZAGENS TRANSVERSAIS PESSOAIS ADQUIRIDAS

#### 2.1 Trabalho de Equipa e Cooperação

Sendo a *Coaching Team* uma atividade caracterizada pela integração e participação

- José Teixeira, nr. 67890,  
E-mail: aluno2@tecnico.ulisboa.pt,
- Cátia Alexandra Bento Almeirão, nr. 69590,  
E-mail: catia.almeirao@tecnico.ulisboa.pt,
- Iryna Shvydyuk, nr. 98765,  
E-mail: aluno3@tecnico.ulisboa.pt,  
Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

Relatório entregue a 4 de Julho de 2015.

ativa numa equipa, as aprendizagens adquiridas ao nível da cooperação e espírito de equipa foram sem dúvida as mais importantes.

Saber lidar e ultrapassar os problemas em grupo, de forma a atingir com sucesso um objetivo comum à equipa, pondo de parte as divergências pessoais dos seus elementos, foi das aprendizagens mais importantes que adquiri no decorrer da atividade.

#### 2.2 Planeamento e Organização

As competências adquiridas ao nível do planeamento, organização e controlo da atividade a fim de definir objetivos e estabelecer prazos para a realização das tarefas, foram essenciais ao longo do decorrer da execução da atividade.

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 a nossa responsabilidade enquanto membro da *Coaching Team*, por forma a proporcionar aos alunos uma experiência agradável ao realizarem a sua atividade, sem

(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	0.8	1.0	0.8		0.8	0.8	0.8	1.0	1.0	1.0	
(0.4) Fair													
(0.2) Weak													

perturbações e atrasos da nossa parte.

### 2.3 Responsabilidade e Compromisso

Estar inserida numa atividade baseada na comunicação com as entidades promotoras, os alunos e a execução das suas atividades pessoais, contribuiu para a compreensão da importância da disciplina de Portfólio IV, bem como uma participação mais positiva da minha parte, ao conseguir contribuir para um objetivo maior, como o funcionamento da disciplina e compreender as suas regras, obrigações e ética que estas implicam.

### 2.4 Comunicação e Relacionamento Interpessoal

Sendo esta uma atividade baseada na comunicação com as entidades promotoras, os alunos, colegas de equipa e o docente da disciplina de Portfólio, a capacidade de comunicação foi sem dúvida uma das mais importantes.

Conseguir expressar com clareza e de forma assertiva as ideias, problemas e dúvidas e conseguir 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.

Como os alunos comunicaram primeiramente com a *Coaching Team*, tornou-se muito difícil expressar com clareza quais eram de facto os objetivos da equipa. Estes passavam essencialmente pelo acompanhamento dos alunos e não pela execução da sua atividade, o que levou a que existissem alguns momentos, em que os alunos não conseguiram compreender o que fazer e colocaram as culpas na *Coaching Team*. Foi então, importante comunicar de forma clara com estes alunos, transmitindo o real propósito da equipa, para que estes conseguissem retomar a normal execução da sua atividade.

Ainda assim, e apesar de todo o esforço da *Coaching Team*, surgiram algumas adversidades e situações menos positivas ocorreram.

*exemplos?*

### 2.5 Iniciativa e Autonomia

Com as várias tarefas atribuídas pelo docente da disciplina de Portfólio, ao longo do decorrer da atividade, foi necessário alcançar a capacidade de atuar e responder de uma forma rápida e assertiva aos vários pedidos, desafios e problemas que foram surgindo, procurando sempre que possível atingir os objetivos e cumprir os prazos estabelecidos.

### 2.6 Análise da Informação e Sentido Crítico

A fase final da atividade foi caracterizada por uma pré-avaliação dos relatórios dos alunos, uma boa 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 compará-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.

## 3 CONCLUSÃO

Com a execução da atividade *Coaching Team* e todo o seu carácter comunicativo e de acompanhamento dos alunos e da disciplina de Portfólio IV, foi-me muito gratificante puder fazer parte de um objetivo maior e receber as várias aprendizagens que a atividade me conseguiu proporcionar.

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, sejam elas 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.

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer ao Professor Rui Santos Cruz, responsável da disciplina de Portfólio IV, por ter possibilitado a minha participação enquanto elemento da *Coaching Team*, por toda a sua compreensão e apoio dado durante a realização da atividade, em particular, nos momentos em que surgiram algumas adversidades e momentos menos bons para a equipa.



**Cátia Alexandra Bento Almeirão**, 23 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.