

# Equipa de Coaching de Portfólio IV - 2014/2015

Sofia Modesto

## Relatório de Aprendizagens

**Resumo**—Na equipa de Coaching deste semestre, eu e os meus dois colegas de equipa acompanhámos vinte alunos, garantindo que todos estavam a efetuar as atividades dentro dos prazos, sem dificuldades e adquirindo competências técnicas e não técnicas ao realizarem as mesmas.

No semestre anterior eu já tinha realizado esta atividade com sucesso. Porém, este semestre novos desafios surgiram, e o facto de o trabalho ser em equipa ajudou-me não só a realizá-lo de forma mais eficaz e eficiente, como também a adquirir novas competências não técnicas.

Com a escrita do relatório de aprendizagens e de atividades nesta cadeira, melhorei a minha competência técnica de escrita profissional de relatórios em  $\text{\LaTeX}$ , e com o trabalho de equipa com os meus colegas melhorei algumas competências não técnicas tais como capacidade de organização, capacidade de trabalho em equipa, capacidade de liderança de uma equipa, entre outras.

*isto não é um resumo do documento*

**Palavras Chave**—Coaching, acompanhamento, equipa, apoio, sucesso, competências.

## 1 INTRODUCTION

ESTE relatório consiste numa exposição do que é o Coaching e de que benefícios este pode trazer para os "Coachs", tendo por base a experiência que adquiri na atividade "Equipa de Coaching" que realizei este semestre no âmbito de Portfólio IV.

Dado que no passado semestre realizei a mesma atividade em Portfólio Pessoal III, este relatório irá conter também a comparação e evolução desde aí.

Este semestre acompanhei, em conjunto com os meus dois colegas, um grupo de vinte alunos, com o objetivo de os ajudar a realizarem uma atividade à sua escolha com sucesso.

Contrariamente ao semestre anterior, o trabalho foi feito em equipa recorrendo à divisão

de trabalho, a colaboração e a comparação de resultados entre os membros da equipa.

Esta experiência ajudou-me a melhorar as minhas competências de trabalho em equipa, colaboração e também um pouco do espírito de liderança de um grupo, como explicarei mais à frente.

## 2 O QUE É O COACHING?

O Coaching é um processo de partilha de conhecimentos, orientado para o desenvolvimento pessoal do outro, em que uma ou mais pessoas denominada "Coachs" ajudam 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.

Algumas das competências que podem ser adquiridas ou estimuladas neste processo são: capacidade de trabalhar em equipa, quando os

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

Manuscrito recebido a Junho 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	1.0	0.6	1.0		1.0	0.8	1.0	1.0	1.0	1.0	
(0.4) Fair													
(0.2) Weak													

"Coachs" estão inseridos numa equipa de trabalho e há a necessidade de trocar informação e colaborar uns com os outros; espírito de entre-ajuda na medida em que os "Coachs" têm que se ajudar e ajudar os "Coachees"; a comunicação escrita e oral (dependendo do meio pelo qual o Coaching é feito); a capacidade de organização, pois os "Coachees" têm que organizar toda a informação que lhes é dada e os "Coachs" têm que armazenar informação sobre os "Coachees"; o relacionamento social, visto que há uma relação de ambas as partes que é trabalhada ao longo deste processo; a gestão do tempo dado que tem que se encontrar tempo para dedicar a este processo; a compreensão do que é um relacionamento profissional entre o "Coach" e o "Coachee" de forma a atingir bons resultados.

### 3 DIFICULDADES SENTIDAS

As dificuldades que senti, foram poucas, em comparação com o semestre anterior. O trabalho foi realizado em equipa desde o momento em que decidimos inscrever-nos em conjunto na atividade, sem qualquer problema, recorrendo constantemente à divisão de trabalho e à colaboração utilizando ferramentas online.

Outra dificuldade que senti no semestre anterior e não neste, foi a falta de respostas aos e-mails da equipa de Coaching por parte dos alunos que estaria a acompanhar. Neste semestre a adesão à equipa de Coaching foi maior dado que num dos primeiros seminários do semestre eu efetuei uma breve apresentação aos meus colegas sobre o que era realizado e os objetivos destas equipa. Isto, em conjunto com as explicações dadas pelo professor nos seminários e a importância do feedback na nota final da cadeira, levou a que a maior parte dos alunos nos desse feedback em pelo menos um momento do semestre.

### 4 COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

Competências técnicas são aquelas que são adquiridas através da educação formal, experiências profissionais e trabalhos.

#### 4.1 Escrita profissional de relatórios

Na cadeira de Portfólio IV a principal competência técnica que continuei a desenvolver foi a escrita profissional de relatórios em  $\text{L}^{\text{A}}\text{T}_{\text{E}}\text{X}$ .

Esta competência foi adquirida nos seminários leccionados pelo Professor Rui Cruz ao longo das cadeiras de Portfólio Pessoal III e IV, e foi posta à prova aquando da escrita profissional de um conjunto de dois relatórios, em que este relatório se inclui.

### 5 COMPETÊNCIAS NÃO TÉCNICAS

Competências não técnicas ("*Soft-skills*") são todas aquelas que possibilitam maior probabilidade de obtenção de sucesso na execução de determinada atividade. Estas, podem ser inerentes às características de personalidade de um indivíduo, ou obtidas no convívio social.

Neste caso falarei nas competências não técnicas que adquiri ao realizar esta atividade, e as que melhorei desde que realizei a mesma atividade no semestre anterior.

#### 5.1 Capacidade de trabalhar em equipa

Com a realização da atividade "Equipa de Coaching" em conjunto com os meus colegas Daniel e Sara fui capaz de desenvolver a minha capacidade de trabalho em equipa, através da excelente de comunicação entre todos, conseguimos responder sempre a todos os nossos colegas que nos enviavam e-mails da forma mais acertada.

Através da utilização de ferramentas de colaboração como o *Google Drive* e de ferramentas de comunicação como o *Facebook Messenger* e chamadas *Skype*, conseguimos sempre manter uma boa colaboração, com muita comunicação e discussão de ideias ao longo de todo o semestre.

#### 5.2 Espírito de entre-ajuda

Ao longo desta atividade desenvolvi ainda mais o meu espírito de entre-ajuda não só para com os colegas que estava a acompanhar, ajudando-os em todas as dificuldades que tiveram, mas também para com os meus colegas de grupo visto que sempre que algum tinha

menos disponibilidade, o outro ocupava o seu lugar de forma a avançarmos no trabalho sem ninguém sair prejudicado.

### 5.3 Capacidade de liderança de uma equipa

Como já foi referido anteriormente, no semestre passado eu já tinha pertencido a uma equipa de Coaching, por isso este semestre os meus colegas que nunca tinham estado inseridos numa destas equipas guiavam-se pelas indicações que eu dava e recorriam a mim quando tinham dúvidas sobre o que era preciso fazer ou sobre o que iria ter que ser feito.

Dei sempre estas indicações da melhor forma possível de forma à nossa equipa conseguir ter sucesso na cadeira.

Com isto acabei por tomar um pouco o papel de líder no grupo na medida em que dava indicações aos meus colegas das tarefas a realizar, e isto fez-me crescer como pessoa.

### 5.4 Comunicação escrita

A necessidade de enviar muitos e-mails para os meus "Coachees" fez com que eu melhorasse muito a minha capacidade de comunicação escrita, tendo que ter muito cuidado com o conteúdo das mensagens que enviava, de forma a que estas fossem bem aceites e não fossem sentidas como uma invasão do espaço pessoal dos alunos em questão. Esta capacidade foi melhorada em relação ao semestre anterior dado que o conteúdo dos e-mails foi cuidado e com uma estrutura mais completa.

Outro aspeto que contribuiu para esta melhoria, foi também a escrita deste relatório e do relatório de atividades em conjunto com os meus dois colegas.

### 5.5 Capacidade de organização

A capacidade de organização é muito importante pois influencia a qualidade de todo o trabalho desenvolvido. Sem capacidade de organização teria sido impossível organizar as respostas de todos os "Coachees" de forma a retirar daí informação útil e a partilhá-la com os restantes membros da equipa.

Esta capacidade começou a ser desenvolvida no semestre passado e evoluiu bastante neste semestre devido ao trabalho de grupo. Foi necessário uma maior organização para que todos os membros tivessem acesso fácil a toda a informação recolhida.

Este semestre utilizámos as ferramentas oferecidas pelo *Google Drive* e o *Google Sheets* utilizando tabelas por atividade. Nestas tabelas cada linha corresponderia a um aluno, e, sempre que era enviado um feedback e recebida a resposta se acrescentava uma célula a verde, ou, sempre que era enviado um feedback e não recebida a resposta após uma semana era adicionada uma célula a vermelho.

Este mecanismo facilitou-nos muito a pré-avaliação dos relatórios nas secções onde era pedido para termos em conta o feedback enviado pelo aluno em questão ao longo do semestre.

A capacidade de organização relaciona-se com a capacidade de gestão do tempo, de que falarei mais à frente neste relatório.

### 5.6 Relacionamento social

Foi uma competência que melhorei no semestre passado no âmbito da cadeira de Portfólio Pessoal III e que continuei a desenvolver este semestre através da comunicação com os meus colegas de grupo e com os "Coachees".

### 5.7 Gestão de tempo

A capacidade de gestão do tempo, foi uma capacidade que já tinha adquirido e que continuei a desenvolver este semestre.

Esta, passou por gerir os meus tempos livres da melhor forma para que, conseguisse efetuar todas as atividades a que me propus.

A capacidade de gestão de tempo está intimamente relacionada com capacidade de organização, pois uma boa gestão de tempo com uma má organização acaba por não funcionar.

Ao longo deste trabalho tive que conciliar estas duas capacidades e melhorá-las de forma a ter os conteúdos organizados o melhor possível para me poupar tempo em momentos que este fosse mais escasso, como é o caso da época de exames, onde foi necessário pré-avaliar muitos

relatórios. Tal como já referi foram usadas *Google Sheets* em conjunto com tabelas com células a verde e vermelho permitiram que todos os membros do grupo tivesse fácil acesso ao processo de cada aluno e permitiu que a avaliação dos relatórios, em particular nas partes em que era pedido para termos em conta o feedback dado pelos alunos fosse fácil de analisar.

A gestão do tempo foi essencial para não deixar nenhum aluno sem resposta ao longo de todo o semestre.

### 5.8 Relacionamento profissional

O relacionamento profissional foi uma das competências que adquiri e desenvolvi no semestre anterior aquando do contacto com as entidades promotoras e com os alunos.

Este, interliga-se com as competências de comunicação escrita e de relacionamento social que adquiri, na medida em que a linguagem a utilizar ao longo do processo com os promotores teve que ser cuidada e profissional, de forma a não descridibilizar as candidaturas dos alunos da minha equipa e a conseguir agendar entrevistas da forma mais breve possível para que fossem todos aceites nas atividades a que se propuseram.

Esta foi uma experiência de grande responsabilidade visto que uma má comunicação entre mim e os promotores, poderia por em causa o sucesso dos alunos na cadeira.

## 6 REFLEXÃO

Após efetuar cada fase desta atividade realizei uma reflexão de forma a conseguir compreender se eu e os meus colegas estávamos a acompanhar os "Coachees" da melhor forma, e se isso estava a trazer benefícios para os mesmos.

A fase de pré-avaliação dos relatórios foi a que me levou a uma maior reflexão e me obrigou, a mim e aos meus colegas de grupo, a partilhar mais informação pois as notas tinham que ser atribuídas da forma mais justa possível e por isso tivemos de partilhar as nossas ideias para chegar a um consenso sobre a nota mais justa a dar a cada aluno.

Após finalizar o trabalho sinto que o meu objetivo foi cumprido e que ajudei os meus

colegas a concluir a cadeira de Portfólio IV com sucesso.

## 7 CONCLUSÃO

Com a atividade "Equipa de Coaching" que realizei este semestre no âmbito da cadeira de Portfólio IV adquiri e desenvolvi múltiplas competências que referi ao longo do presente relatório, tais como, a capacidade de trabalhar em equipa, o espírito de entre-ajuda, a capacidade de liderança de uma equipa, a capacidade de gestão de tempo, entre outras.

Com esta atividade concluí não só que a comunicação entre uma equipa de Coaching e os alunos pode levá-los a atingir mais facilmente os seus objetivos, mas também a importância da comunicação entre os membros da equipa.

Conclui-se então que a comunicação acima referida leva à criação de novas competências tanto nos "Coachs" como nos "Coachees" e consequentemente ao sucesso de ambas as partes.

Esta experiência proporcionou-me um crescimento a nível pessoal e permitiu-me adquirir e desenvolver competências que serão muito úteis no meu futuro, tanto a nível pessoal como profissional.

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer ao Professor Rui Cruz por ter acompanhado a equipa ao longo de todo o semestre, aos promotores das atividades propostas para a cadeira, o Professor Miguel Mira da Silva, à Fundação São João de Deus e ao Professor Paolo Romano por se terem demonstrado disponíveis para nos ajudar na nossa atividade e por terem dado feedback ao longo do semestre, e a todos os alunos que acompanhámos, André Neto, Marcus Gomes, Francisco Ferreira, João Miranda, David Limpo, Francisco Pedreira, Rui Santos, Miguel Faria, Joana Teixeira, Tiago Diogo, Francisco Antunes, João Ferreira, Filipe Correia, Carolina Marques, Pedro Martins, Nuno Pinto, Luís Gonçalves, Alexandre Pimentel, Tomás Pinho e Renato Rosa, visto que sem eles e o feedback que deram seria impossível a realização da atividade "Equipa de Coaching".

## REFERÊNCIAS

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



**Sofia Modesto** Licenciada em Engenharia Informática e de Computadores, a frequentar o segundo ano do Mestrado em Engenharia Informática e de Computadores, com especialização em Engenharia de Software, no **IST! (IST!)**.