

# Equipa de Coaching de Portfólio Pessoal IV - 2014/2015

Daniel Baptista

## Relatório de Aprendizagens

**Resumo**—Na equipa de Coaching acompanhei juntamente com as minhas colegas, vinte alunos durante o semestre, garantindo que estavam a efetuar as atividades dentro dos prazos e adquirindo valor ao realizarem as mesmas. Ao longo deste processo houve algumas dificuldades e um dos alunos revelou-se problemático. Com toda a experiência obtida adquiri competências técnicas e não técnicas, tais como escrita de relatórios em  $\text{\LaTeX}$ , capacidade de organização, gestão de tempo, comunicação escrita, entre outras.

*isto não é um resumo do documento*

**Palavras Chave**—coaching, competências, acompanhamento, comunicação, sucesso,  $\text{\LaTeX}$ .

## 1 INTRODUÇÃO

No início do semestre, quando ouvi falar sobre as equipas de Coaching fiquei imediatamente motivado. Sempre tive interesse em ajudar os meus colegas a progredir no percurso académico e pensei que a experiência de Coaching poderia fornecer competências técnicas e não técnicas que sejam bastante úteis para quando estiver a trabalhar.

Este semestre acompanhei, juntamente com as minhas colegas da equipa de Coaching, um grupo de vinte alunos, com o objetivo de acompanhá-los e ajudá-los a realizar com sucesso uma atividade à sua escolha [1].

Este relatório consiste numa exposição das dificuldades que senti durante a atividade e que benefícios o Coaching trouxe em termos de competências obtidas, tendo por base a experiência que adquiri na atividade "Equipa de Coaching" que realizei este semestre no âmbito de Portfólio Pessoal IV. Por fim farei uma reflexão sobre o que correu menos bem e o que

resultou.

## 2 DIFICULDADES SENTIDAS

Quando iniciei esta atividade já tinha em mente que poderiam existir alunos problemáticos mas com otimismo esperei o melhor dos Coachees da minha equipa.

Infelizmente, um dos Coachees demonstrou ser problemático. Ao longo do semestre recebemos informação da entidade promotora que estava a ter dificuldade em marcar uma reunião com este nosso Coachee, o motivo era incompatibilidades de horários. Eu e as minhas colegas de Coaching decidimos ser o mais prestáveis possível e a solução foi tentar arranjar uma reunião por skype do aluno com a entidade promotora. Perto do fim do semestre quando estávamos a recolher feedback de todas as atividades, esse aluno diz que não conseguiu pois enviou vários e-mails para nós e para a entidade promotora sem obter resposta, embora nós na realidade não tenhamos recebido nenhum dos vários e-mails que o aluno diz ter enviado.

## 3 COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

Competências técnicas são todas aquelas que foram adquiridas através de educação formal, trabalhos e experiência profissional. Ao

- 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 25 Junho, 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													

longo desta atividade adquiri uma competência técnica, a escrita de documentos técnicos, através da minha experiência adquirida e trabalho feito.

### 3.1 Escrita de documentos técnicos

No âmbito da cadeira de Portfólio Pessoal IV, considero que esta foi a principal competência técnica que adquiri, a escrita de relatórios em L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X. Esta competência foi adquirida através de seminários lecionados pelo Professor Rui Cruz ao longo do semestre, e no final do semestre culminando em um conjunto de dois relatórios, o de atividades em grupo e este relatório individual.

## 4 COMPETÊNCIAS NÃO TÉCNICAS

Competências não técnicas, ou "Soft-skills" possibilitam maior probabilidade de obter sucesso na execução de uma determinada atividade. Podem ser inerentes às características de personalidade de um indivíduo, ou obtidas no convívio social.

Falarei em detalhe nas competências não técnicas, tais como comunicação escrita, gestão de tempo, capacidade de organização, entre outras, que adquiri ao realizar esta atividade este semestre.

### 4.1 Comunicação escrita

Por várias vezes houve necessidade de comunicar com as minhas colegas da equipa de Coaching, ou de enviar e-mails para os Coachees, isto fez com que eu conseguisse melhorar bastante a minha capacidade de comunicação escrita, pois tinha de ter cuidado com o conteúdo das mensagens que enviava, de forma a que estas fossem bem aceites para que não nos vissem como alguém "superior" mas sim como um colega deles mas com interesse em ajudá-los a progredir com sucesso na sua atividade. Por outro lado tentei sempre ser o mais esclarecedor e transparente possível na resposta a dúvidas que os Coachees tinham.

A escrita deste relatório e do relatório de atividades também contribuiu para a melhoria da minha comunicação escrita no âmbito da cadeira de Portfólio Pessoal IV.

### 4.2 Gestão de tempo

Visto que esta atividade requer atenção e trabalho constante do começo até ao fim do semestre e sou um aluno de mestrado a fazer a tese e com outras cadeiras, a gestão do tempo é crucial para que consiga gerir o meu tempo livre da melhor forma possível para que, conseguisse efetuar todas as atividades a que me propus.

Intrinsecamente relacionada está a capacidade de organização que falarei mais a frente, pois uma boa gestão de tempo com uma má organização acaba por não funcionar.

De forma a efetuar uma boa gestão de tempo, no começo da atividade criei duas pastas e regras no meu mail. A primeira para que todos os e-mails enviados da nossa equipa de Coaching fossem guardados na pasta "coaching 01-A", e a segunda para que todos os e-mails enviados para a nossa equipa fossem guardados na pasta "Coachees". Assim consegui sempre ver com facilidade se existiam novas mensagens dos nossos Coachees que ainda não tinham sido respondidas, de forma a poder responder em tempo útil e não desperdiçar tempo a procurar os e-mails na caixa de entrada.

A divisão de Coachees que fizemos inicialmente, como descrita no relatório de atividades também foi importante, pois eu estava com uma carga de trabalho elevada em relação a tese no início do semestre e com essa divisão consegui fornecer um serviço mais especializado e com atenção para os meus Coachees.

A gestão de tempo provou ser essencial para não deixar nenhum aluno sem resposta ao longo do semestre e juntamente com a capacidade de organização ajudou não só a mim mas também às minhas colegas de equipa a conseguirmos realizar esta atividade com maior facilidade.

### 4.3 Capacidade de organização

A capacidade de organização é essencial pois influencia a qualidade de todo o trabalho desenvolvido. Sem capacidade de organização teria sido impossível organizar as respostas dos Coachees ou até mesmo responder a todos em tempo útil.

Para este propósito, eu e as minhas colegas optámos por criar uma conversa de grupo no Facebook para comunicarmos com facilidade e transparências dúvidas que tivéssemos ou problemas dos Coachees. Após a divisão inicial dos Coachees e respetivas confirmações de atividades entrámos numa fase "primeiro a chegar, primeiro a servir" onde se recebêssemos alguma dúvida de um Coachee o primeiro da nossa equipa a ver essa mensagem responderia, desta forma a conversa de grupo ajudou a limar pormenores em relação a um caso mais problemático, já referido.

Ao longo do semestre, eu e as minhas colegas decidimos usar o Google Sheets, tanto para organizar o estado das atividades de cada Coachee como também para a fase de pré-avaliação dos relatórios dos Coachees.

#### 4.4 Relacionamento profissional

Adquiri e desenvolvi esta competência de relacionamento profissional ao entrar em contacto com as entidades promotoras, esta competência está interligada com a de comunicação escrita pois a linguagem a utilizar ao longo do processo com os promotores teve que ser cuidada e profissional.

Em relação aos Coachees a linguagem utilizada foi mais informal, o que também os ajudou a criar um ambiente mais amigável e que se sentissem confortáveis para exporem dúvidas.

#### 4.5 Relacionamento social

O relacionamento social foi uma competência que melhorei ao longo do semestre e está também ligada a competência de escrita, visto que foi necessário utilizar uma linguagem adequada para comunicar com os meus Coachees de forma que estes sentissem que a equipa de Coaching queria acompanhá-los e ajudá-los a obter melhores resultados na cadeira e na atividade que estavam a realizar.

Com a exceção de um aluno, a maioria dos Coachees colaborou ao longo do semestre e sentiram-se gratos no último feedback que recebemos deles, por terem a equipa de Coaching a ajudá-los e acompanhá-los durante o semestre.

## 5 REFLEXÃO

Concluída a atividade, é necessário olhar para todo o percurso até aqui de forma a refletir sobre o sucesso da mesma e o que podia ter corrido melhor.

Começando pelo feedback, visto que sempre respondi prontamente aos e-mails e dúvidas, e a maioria dos alunos contribuiu com feedback e realizou a atividade com sucesso, leva-me a crer que os princípios que eu e as minhas colegas adotamos resultaram. Em casos de alunos problemáticos, que na nossa equipa de Coaching foi apenas um, acredito que é preciso dar um passo em frente e ir além do uso de e-mails, considero que uma videoconferência onde se tente estabelecer empatia e transmitir motivação ajudaria estes alunos a ganhar a motivação que lhes possa faltar para se empenharem e alcançarem os objetivos a que se comprometeram no início do semestre.

O processo de pré-avaliação dos relatórios exigiu uma maior reflexão pois tinha de ser o mais justo possível, principalmente nos casos de trabalhos de grupo ou relatórios da mesma atividade. Não pude deixar de notar que a maioria dos relatórios apresentou erros ortográficos e gramaticais. Embora eu e a minha equipa de Coaching tenhamos mostrado disposição para ajudar os Coachees antes do prazo de entrega somente um Coachee, agora para a fase de recurso, pediu uma revisão do seu relatório, que eu revi e voltei a confirmar vários erros ortográficos. Se tivesse de repetir esta atividade, antes da primeira fase de entrega, eu teria enviado um e-mail a todos os Coachees, para alterar nas definições do projeto Overleaf o "spellcheck" para Português e posteriormente usar uma ferramenta para assegurar que cumprem o acordo ortográfico.

## 6 CONCLUSÃO

Em suma, a atividade de Coaching permite um apoio e acompanhamento necessário para que os Coachees atinjam mais facilmente os seus objetivos e realizem com sucesso as suas atividades. Da minha parte isto implicou a aquisição de competências técnicas e não técnicas através da experiência obtida ao longo do semestre, desde o contacto inicial com os

Coachees e entidades promotoras até à pré-avaliação dos seus relatórios.

Esta atividade proporcionou-me um crescimento a nível pessoal e profissional gratificante e permitiu-me adquirir as seguintes competências, escrita de documentos técnicos, comunicação escrita, gestão de tempo, capacidade de organização, relacionamento profissional e relacionamento social. Considero estas competências adquiridas como sendo bastante úteis no meu futuro, tanto a nível pessoal como profissional. No final deste trabalho, consigo compreender de facto a importância do trabalho feito tanto para os Coachees como para mim.

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar 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 às minhas colegas da equipa de Coaching, Sara Rodrigues e Sofia Modesto, que contribuíram para o bom funcionamento da nossa equipa.

## REFERÊNCIAS

[1] <https://pt.wikipedia.org/wiki/Coaching>.



**Daniel Baptista** Licenciado em Engenharia Informática e de Computadores, a frequentar o Mestrado em Engenharia Informática e de Computadores, com especialização em Engenharia de Software e Sistemas de Informação Empresariais, no Instituto Superior Técnico. Gosta de jogos de tabuleiro, praticar Padel e tocar guitarra.