

Equipa de Coaching de Portfolio Pessoal III - 2014/2015

Sofia Modesto

Relatório de Aprendizagens

Resumo—Na equipa de Coaching acompanhei treze alunos durante o semestre, garantindo que todos estavam a efetuar as atividades dentro dos prazos, sem dificuldades e adquirindo valor ao realizarem as mesmas.

Ao longo de todo este processo deparei-me com algumas dificuldades que me ajudaram a melhorar diversos aspetos na minha personalidade e a adquirir competências técnicas e não técnicas, tais como a escrita de profissional de relatórios em \LaTeX , valorização pessoal, capacidade de organização, gestão do tempo, entre outras.

Palavras Chave—coaching, comunicação, acompanhamento, competências, \LaTeX , paper.

1 INTRODUÇÃO

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

Este semestre acompanhei um grupo de treze alunos, com o objetivo de os ajudar a realizarem uma atividade à sua escolha com sucesso.

Deparei-me com diversos obstáculos ao longo do semestre, tais como, a falta de comunicação de alguns dos alunos comigo, o que me impediu de transmitir toda a informação necessária.

Com os obstáculos com que me deparei, acabei por adquirir novas competências técnicas e não técnicas que guardarei para a vida.

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 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.

Algumas das competências que podem ser adquiridas ou estimuladas neste processo são:

A comunicação escrita e oral (dependendo do meio pelo qual o Coaching é feito);

A capacidade de organização de ambos os membros, pois os Coachees têm que organizar toda a informação que lhes é dada e os Coaches 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 visto 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, surpreendentemente, não foram as que esperei ter quando iniciei a atividade.

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

Manuscrito recebido a Fevereiro 2, 2015.

(1.0) Excelent	LEARNING					DOCUMENT						
(0.8) Very Good	CONTEXT x2	SKILLS x1	REFLECT x4	S+C x1	SCORE	Structure x0.25	Ortogr. x0.25	Gramm. x0.25	Format x0.25	Title x0.5	Filename x0.5	SCORE
(0.6) Good	2	1	4	0.9	7.9	0.25	0.25	0.25	0.25	0.5	0.5	2
(0.4) Fair												
(0.2) Weak												

Inicialmente candidatei-me à “Equipa de Coaching” em conjunto com uma colega minha, e, desde cedo pude verificar que havia uma falta de comunicação entre nós. Essa lacuna, por um lado, levou-me a ter o dobro do trabalho ao longo do semestre, mas, por outro lado, trouxe-me muitos benefícios, tais como, valorização pessoal (pois não tinha a percepção de que conseguiria realizar este trabalho sozinha), uma melhor capacidade de organização e uma melhor gestão do tempo, visto que tive que me organizar melhor para conseguir acompanhar os treze alunos ao longo do semestre, e dar-lhes feedback sobre os relatórios que iriam submeter, mesmo em épocas em que estava em exames.

Outra dificuldade que senti, foi que muitos dos alunos não responderam aos meus e-mails nas diversas fases do processo, o que foi uma surpresa para mim. Sendo que eu estaria à espera de algumas respostas mais negativas, mas nunca esperei a ausência de algumas respostas.



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 Portfolio Pessoal III a principal competência técnica que adquiri foi a escrita profissional de relatórios em \LaTeX .

Esta competência foi adquirida nos seminários leccionados pelo Professor Rui Cruz ao longo do semestre, e foi posta à prova no final do semestre 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 que foram expostas num dos seminários de Portfolio Pessoal III.

5.1 Valorização pessoal

Ao longo deste processo, tal como referi na secção 3 deste relatório, senti algumas dificuldades que me levaram a ter uma maior valorização pessoal de mim mesma, devido a, apesar da elevada carga horária que tive este semestre, conseguir realizar esta atividade individualmente.

Para esta valorização pessoal contribuíram também os Coachees que deram valor ao meu trabalho e me agradeceram no final.

5.2 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.

Outro aspeto que contribuiu para esta melhoria, foi também a escrita deste relatório e do meu relatório de atividades no âmbito da cadeira de Portfolio Pessoal III.

5.3 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.

Ao longo do semestre fui colocando em folhas excel o conteúdo das respostas dadas por todos os alunos de forma a organizar o estado das atividades de cada um.

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

5.4 Relacionamento social

O relacionamento social foi uma competência que melhorei ao longo deste semestre e que foi de facto comprovada pela boa aceitação do meu trabalho ao longo do semestre pelos meus Coachees.

Foi necessário utilizar uma linguagem adequada para me dirigir aos meus colegas 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, e não que estava a invadir o seu espaço pessoal.

A maioria dos Coachees colaborou comigo ao longo do semestre, o que me fez crer que estava a utilizar a abordagem adequada.

5.5 Gestão de tempo

A capacidade de gestão do tempo que desenvolvi, passou por gerir os meus tempos livres da melhor forma para que, conseguisse efetuar todas as atividades a que me propus.

Esta, 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 ao máximo de forma a ter os conteúdos organizados o melhor possível para me poupar tempo em momentos que este fosse mais escasso, de forma a poder sempre manter um papel ativo no acompanhamento dos alunos da minha equipa.

A gestão do tempo foi essencial para não deixar nenhum aluno sem resposta ao longo de todo o semestre. Apenas falhei numa resposta a um aluno que me enviou o seu relatório perto da data de entrega. Ainda assim respondi assim que me foi possível, depois da data de entrega dos mesmos.

5.6 Relacionamento profissional

O relacionamento profissional foi uma das competências que adquiri e desenvolvi este semestre 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.

Na comunicação com os alunos a linguagem utilizada foi um pouco mais informal, de forma a que se sentissem confortáveis para exporem as suas dúvidas.

Esta foi a minha primeira experiência em que senti o peso da responsabilidade de avaliar alguém e as consequências que isso podia trazer, por isso lidei com esta situação com o maior cuidado.

6 REFLEXÃO

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

O processo de pré-avaliação dos relatórios foi a fase que me levou a uma maior reflexão pois as notas tinham que ser atribuídas da forma mais justa possível.

No final do trabalho, antes de realizar os relatórios, li alguns artigos sobre Coaching e competências pessoais de forma a poder compreender de facto a importância do trabalho feito tanto para os Coachees como para mim.

7 CONCLUSÃO

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 que esta pode levar à criação de diversas competências tanto nos Coachs como nos Coachees.

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

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.

Neste tipo de documento (técnico) a conclusão deve começar com um resumo do assunto abordado e depois deve realçar os resultados

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.