

Coaching

Orientação e apoio de colegas

André Ribeiro

Relatório de Aprendizagens

Resumo—o presente relatório tem como objectivo descrever as competências ganhas durante o desenvolvimento da actividade de *coaching* realizada no âmbito da cadeira de portfolio pessoal A. E avaliar as várias *soft skills* que foram desenvolvidas ao longo do semestre. Os *coaches* ao longo do semestre funcionaram como entidades facilitadoras, para reduzir o esforço dos nossos *coachees* para resolver problemas.

Palavras Chave—(IST, *Coach Team*, *Coachees*, Portefólio Pessoal, orientação, apoio, avaliação, trabalho de equipa, disponibilidade, comunicação).

1 INTRODUÇÃO

ESTE relatório tem como objectivo relatar as competências ganhas durante a actividade de *coaching* realizada no âmbito da cadeira de portfolio pessoal A. Ao longo do semestre foi nos pedido que avaliasse-mos várias candidaturas de actividades auto-propostas; ou no final do semestre pré avaliar os relatórios. Dado que tínhamos de manter contacto com os nossos *coachees* tínhamos de estar disponíveis e prontos a responder caso acontecesse algum imprevisto. Tendo sempre o feedback e apoio do meu colega de grupo. Considero esta actividade ideal para o objectivo da cadeira, que é desenvolver as nossas competências não técnicas, pois acaba por ser uma tarefa administrativa em que temos de nos certificar que as pessoas por quem somos responsáveis continuam as suas actividades sem nenhum problema.

[Estrutura do documento]

- Pedro Gameiro, nr. 72617,
E-mail: pedro.a.gameiro@tecnico.ulisboa.pt,
- André Ribeiro, nr. 73912,
E-mail: andrebnribeiro@hotmail.com,
Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

Manuscript received July 04, 2015.

2 COMPETÊNCIAS

Ao longo deste semestre para executar a actividade a que me propus com sucesso tive de desenvolver novas competências *soft skills*, estas competências foram fundamentais durante o semestre, pois permitiram-me prestar um melhor serviço de *coach* aos meus *coachees*. Gostaria de salientar as seguintes competências: trabalho de equipa, disponibilidade, sentido critico, comunicação

2.1 Trabalho de equipa

Ao fazer parte de uma *coach team*, fiz parte de uma equipa, logo tivemos de nos organizar e decidir as responsabilidades de cada um, decidimos assim dividir os nossos *coachees* em dois grupos e cada um ficaria encarregue de cada grupo. Caso alguém enviasse algum email para a caixa de correio da *coach team* o primeiro a ler respondia. Quando surgia algum obstáculo de resolução mais complicada reuníamos-nos para tentar perceber a melhor forma de o resolver.

2.2 Disponibilidade

Dado que durante este semestre tinha sobre a minha responsabilidade colegas meus sabia

(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	0.7	0.6	1.0	0.5		0.8	0.6	0.6	1.0	0.8	1.0	
(0.4) Fair													
(0.2) Weak													

que iria ter de ter tempo para os poder ouvir, e eventualmente resolver os problemas que lhes possam surgir. Durante o semestre ocorreram pequenos percalços, mas nada de difícil resolução.

Durante o semestre contactei os regentes das actividades dos meus *coachees* para me certificar que as suas actividades estavam a correr como planeado, as respostas foram positivas.

2.3 Sentido crítico

No final do semestre foi nos pedido que avaliasse-mos os relatórios dos nossos *coachees* o que se revelou um trabalho mais difícil do que eu esperava. Não queria prejudicar ninguém mas também não queria dar notas demasiado altas, especialmente a alunos que não as merecessem. Penso que fui justo ao avaliar os meus colegas, pois os alunos que julguei ter relatórios melhores tiveram melhores avaliações em relação aos outros.

2.4 Comunicação

Ao longo do semestre foi necessário manter canais de comunicação com os *coachees*, comunicação esta feita maioritariamente por *email*. Dado que nunca tinha tido uma experiência deste tipo tive de aprender a redigir *emails* mais profissionais. A velocidade a que os *emails* são respondidos também é relevante pois mais depressa sejam respondidos mais depressa os problemas serão resolvidos.

3 CONCLUSÃO

Penso que graças a esta actividade melhorei as minhas competências não-técnicas, *soft skills*, pois sinto que ajudei colegas meus a serem bem sucedidos nesta cadeira. Espero que com este melhoramento das minhas competências não técnicas tenha conseguido prestar um melhor serviço aos meus colegas.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer ao meu colega de grupo, pois sem a sua ajuda não conseguiria terminar esta actividade com sucesso. Também gostaria de agradecer ao Instituto Superior Técnico por ter sido responsável pela qualidade da educação que recebi nesta instituição. Também gostaria de agradecer a todas as pessoas que supervisionei pelo seu empenho nas suas actividades e pela sua compreensão da minha situação, pois não tivemos nenhum problema devido a falta de compreensão dos nossos colegas. Para finalizar gostaria de agradecer ao professor Rui Cruz, regente desta cadeira, por me ter dado esta oportunidade.



André Ribeiro Estudante de Engenharia de Telecomunicações e Informática (LETI) no Instituto Superior Técnico (IST).