

# Portfólio Pessoal IV

## Coaching Team

Ruben Santos

### Relatório de Aprendizagens

**Resumo**—Pretende-se dar a conhecer todas as competências adquiridas, bem como as dificuldades enfrentadas e como é que estas foram ultrapassadas no desenrolar da atividade de Coaching, sendo que esta se foca no acompanhamento de alunos no decorrer das suas atividades até à escrita do relatório. As competências derivaram sobretudo de quatro principais tarefas que executei enquanto Coach, sendo as três primeiras de contato direto com os alunos e as entidades promotoras das atividades, e a última, que consistia em dar o nosso parecer quanto à avaliação dos relatórios.

**Palavras Chave**—(responsabilidade, organização, acompanhamento, competências, dificuldades).

## 1 INTRODUÇÃO

ESTE relatório tem como objetivo explicar todas as competências adquiridas ao executar a atividade de Coaching. As aprendizagens abrangem diversos ramos, como a organização e gestão do tempo, adaptação à mudança, resolução de problemas, capacidade de liderança, boas práticas de comunicação e proatividade. As expectativas acabaram por ser superadas, uma vez que parte das competências que adquirir não pensei que as podia obter. Foi uma experiência bastante enriquecedora, sobretudo a nível pessoal, uma vez que terá certamente impato na minha vida diária futura.

## 2 ESCOLHA DA ATIVIDADE

A motivação para a escolha desta atividade, de Coaching, surgiu já no passado semestre, na disciplina de Portfólio III, em virtude da minha discordância relativamente à opinião que

grande parte dos meus colegas tinha acerca do trabalho realizado pelas equipas de Coaching.

A opinião deles era negativa, e a crítica às equipas de Coaching eram uma constante, ainda hoje o assunto por vezes surge. Eu pessoalmente nunca me identifiquei com essa perspetiva, muito pelo contrário, a minha experiência com a equipa de Coaching no passado semestre foi ótima, não tendo nada a apontar como negativo.

Uma vez que não tinha outra atividade em mente, porque não abraçar o desafio de ser Coach e tudo o que isso implicaria enfrentar, e também tentar mudar de algum modo a opinião de alguns dos meus colegas sobre o trabalho dos Coaches. Entretanto o feedback dos antigos membros de Coaching também contribuíram para que tomasse esta decisão.

## 3 COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS

O que destaco na atividade, foi não só o fato de ganhar competências a nível de organização e gestão de tempo, mas bem como ter mudado perspetivas sobre algumas situações.

Haviam questões que eu não compreendia ou pelo menos não me identificava, nomeadamente quando alguém opinava, sobre o tempo que é preciso dispendir para responder a emails, e claro a atenção. No entanto eu nunca

- Luís Freixinho, ist176386,  
E-mail: lricardofreix@gmail.com,
- Francisco Caixeiro, ist176563,  
E-mail: francisco.caixeiro@tecnico.ulisboa.pt,
- Ruben Santos, ist423201,  
E-mail: ruben.d.santos@tecnico.ulisboa.pt,  
Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

Manuscrito entregue a 03 de Julho, 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	0.8	0.7	0.7		0.8	0.4	1.8	1.0	0.8	0.6	
(0.4) Fair													
(0.2) Weak													

os compreendia, achava que não era assim tão difícil responder a vários emails, aliás não via qualquer dificuldade nisso.

Quando me vi colocado nessa situação, de ter de estar disponível e responder a diversos emails, a minha opinião mudou radicalmente, isto porque responder a emails não é um simples ato como possa aparentar, nomeadamente se for um grande número de emails com assuntos e pessoas diferentes. Além de tempo, é necessário concentração para que se possa dar atenção à tarefa que estamos a fazer. Aprendi não só a dar valor nesse aspeto, como também a gerir melhor o modo como respondia aos emails, isto é, a ser mais rápido, profissional e eficaz.

### 3.1 Liderança e proatividade

Esta tarefa veio também vincar algumas características que penso ter, nomeadamente a capacidade de liderança. Por ser proativo, muitas vezes assumi o papel de liderança sobre os meus colegas de equipa, tomando iniciativa e decisões em diversas ocasiões, nomeadamente duas das quatro principais etapas do desenrolar da atividade, que consistiam em entrar em contato com os nossos colegas e também com as entidades promotoras das atividades.

### 3.2 Plataforma web Trello

Ao início estive um pouco relutante relativamente ao uso do "Trello", que não é nada mais do que uma plataforma web, concebida para ajudar os seus utilizadores a organizarem tarefas através da metáfora do uso de cartões (boards). No entanto rapidamente me apercebi que a plataforma contribuiu imenso para o bom funcionamento da atividade, nomeadamente na organização das tarefas entre nós, elementos da equipa, onde certamente ganhei competências nesse sentido. Saliento ainda que esta plataforma será uma opção a considerar em futuras atividades semelhantes.

### 3.3 Comunicação

A forma de comunicação, sobretudo a escrita, foi também desenvolvida, isto por ter entrado em contato com tantas entidades e pessoas, tive

de obrigatoriamente desde início dar atenção a todos os detalhes gramaticais, quer sintáticos, quer léxicos. Acabei por ganhar o hábito de o fazer, sendo que tomo sempre em conta o modo como escrevo, mais do que fazia anteriormente.

### 3.4 Email e respetivos detalhes

O email que nos foi facultado para o uso exclusivo desta atividade, e o formato do assunto do email que pediamos que nos respondessem, isto é, usar a tag [PORTFOLIOS] seguida do IST ID e do título do assunto em causa, foram uma mais valia, sobretudo em questões de organização. Rapidamente e sem dificuldade tínhamos todos os emails acessíveis e organizados. É também uma opção a considerar em futuras atividades do género.

## 4 CONCLUSÃO

Descritas todas as competências adquiridas, que passam pela organização e gestão do tempo bem como boas práticas de comunicação, e fazendo uma retrospeção, a atividade superou as expectativas que tinha para a mesma, acabou por ser uma experiência melhor e mais gratificante em todos os aspetos. O que mais ressalvo das competências, é que estas foram muito importantes para o meu crescimento pessoal, tanto que as irei aplicar no meu dia-a-dia. De uma maneira geral, faço um balanço bastante positivo desta atividade.

## AGRADECIMENTOS

É imprescindível agradecer ao Professor Rui Cruz, por todo o apoio que deu, não só a mim no desenrolar desta atividade, como à minha equipa e também a todos os meus colegas. Tornou a nossa tarefa bem mais fácil, principalmente na resolução de problemas, ou de situações inesperadas que por vezes ocorriam.

Leu a parte da conclusão  
como foi a obra qual  
o assunto da atividade?



**Ruben Santos** é Licenciado em Engenharia Informática pela Universidade do Algarve e frequenta atualmente o Mestrado de Engenharia Informática e de Computadores no Instituto Superior Técnico, tendo como área de especialização principal, Sistemas Multimédia, e como área complementar, Sistemas Inteligentes.