



Curso de Administração e Negócios

GESTÃO DE PESSOAS

ACTIVIDADE 3 - “Os Principais Pilares do Coaching”

Eng.º Diassilua Paulo Simão

Luanda

2024

Com base no estudo da UNIDADE II, responda de modo conciso as questões que se seguem:

1) De modo sucinto e pragmático debruça-te sobre a origem etimológica do termo Coaching.

R: O termo "coaching" tem origem húngaro "kocsi" que designava uma carruagem originária da cidade de Kocs, na Hungria. Este por sua vez evoluiu para uso francês "coche" que posteriormente deu origem ao termo "coaching" originário da palavra inglesa "coach" que descreve os cocheiros, que eram os profissionais que conduziam as carruagens (coche) até seu destino.

A metáfora do transporte relacionado ao coaching simboliza a ideia de conduzir alguém de um ponto a outro, do estado atual ao estado desejado. Na prática, coaching evoluiu para significar o processo de ajudar alguém a atingir seus objetivos, melhorando suas habilidades e desempenho.

Já em 1850 as Universidades inglesas passaram a usar o termo para se referirem ao tutor ou profissional que auxiliava os estudantes a se prepararem para os exames. Somente em 1950, o Coaching foi adotado pela literatura gerencial e classificado como uma habilidade própria da liderança, passando a ser frequentemente utilizado no ambiente corporativo.

Atualmente a definição que melhor representa o Coaching praticado nos diferentes contextos foi cunhada pela ICF (International Coaching Federation) como sendo "um processo instigante e criativo que visa liberar o potencial para máxima performance".

2) Destrinça o Coaching da tutoria e a terapia.

R: Cada abordagem é adequada para diferentes necessidades e contextos, e a escolha entre elas depende dos objetivos e das questões específicas a abordar.

O foco principal do coaching é o futuro, com ênfase em ações e resultados, frequentemente utilizado em áreas como carreira, liderança, habilidades de comunicação e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Enquanto tutoria é um processo educativo e orientado para o aprendizado, oferecendo soluções e expertise especializada, onde um tutor fornece conhecimento especializado e suporte técnico. Por fim, a terapia trata de problemas emocionais e psicológicos, utilizando intervenções clínicas para promover a cura e o bem-estar mental.

Coaching é um processo em que o profissional (coach), por meio de perguntas assertivas e exercícios práticos, leva o coachee a encontrar soluções para sua necessidade e desenvolver competências, verificando seus pontos fortes e orientando na melhoria dos pontos fracos.

Tutoria é um processo educativo e orientado para o aprendizado, onde um tutor fornece conhecimento especializado e suporte técnico.

A terapia é um processo voltado para a saúde mental e o bem-estar emocional, ajudando as pessoas a lidarem com problemas emocionais, psicológicos e relacionais. A terapia busca compreender as causas profundas dos problemas e trabalhar para promover mudanças positivas e duradouras. Os terapeutas utilizam diversas abordagens e técnicas

terapêuticas, como terapia cognitivo-comportamental, psicanálise, terapia familiar e terapia de grupo, adaptando-as às necessidades individuais do cliente. O objetivo da terapia é promover a cura emocional, a resolução de conflitos internos e a melhoria da qualidade de vida.

3) Que armadilhas deverá o Coach evitar de modos a levar o coachee ao alcance de seus objectivos?

R: Para garantir que o coaching seja eficaz e ajude o coachee a alcançar seus objetivos, o coach deve evitar várias armadilhas comuns:

- ✓ *Falta de Clareza nos Objetivos* - Não definir objetivos claros e específicos pode levar a falta de foco e progresso lento.
- ✓ *Sobrecarregar o Coachee com Tarefas* - Imposição de um volume excessivo de tarefas pode ser opressiva e desmotivadora. Dividir os objetivos em etapas gerenciáveis e estabelecer um plano de ação equilibrado ajuda a evitar esta sobrecarga.
- ✓ *Falta de Escuta Ativa* - Não ouvir atentamente as necessidades e preocupações do coachee pode resultar em falta de alinhamento e insatisfação. Supera-se praticando a escuta ativa, fazer perguntas abertas e assegurar-se de entender plenamente a perspectiva e os desafios do coachee.
- ✓ *Imposição de Soluções* - Fornecer soluções prontas sem considerar as necessidades individuais do coachee pode ser ineficaz e desmotivador. Solucionamos facilitando o processo de descoberta do coachee, ajudando-o a gerar suas próprias soluções e estratégias.
- ✓ *Falta de Feedback e Acompanhamento* - Ausência de feedback regular pode levar a falta de clareza sobre o progresso e áreas de melhoria.
- ✓ *Não Adaptar o Estilo de Coaching* - Aplicar um estilo de coaching único para todos os coachees pode não atender às necessidades individuais.
- ✓ *Falta de Autoavaliação e Crescimento Pessoal* - Não refletir sobre a própria prática de coaching pode levar a abordagens ineficazes e estagnação profissional.

4) Discorra sobre a frase: “O Coaching Executivo auxilia no Crescimento das Empresas”.

R: O coaching executivo contribui significativamente para o crescimento das empresas ao desenvolver líderes eficazes com capacidade de tomar decisões mais estratégicas, motivar suas equipas e conduzir a empresa em direção a seus objetivos de crescimento, melhorar a comunicação e colaboração, gerenciar o desempenho, fortalecer a cultura organizacional e resolver conflitos.

O coaching executivo auxilia na definição e no acompanhamento de metas claras e alcançáveis, garantindo que a organização esteja sempre focada em objetivos estratégicos e medindo seu progresso.

Líderes treinados em coaching desenvolvem habilidades para gerir melhor o tempo e os recursos, aumentando a eficiência organizacional e permitindo que a empresa opere de maneira mais eficaz abraçando a inovação e a mudança, essenciais para o crescimento sustentável.

Ao investir no coaching executivo, as empresas podem criar uma base sólida para o sucesso e o crescimento sustentado, promovendo uma liderança mais eficaz e uma organização mais coesa e inovadora.

5) Pode o Coaching proporcionar as organizações maior retenção de talentos? Justifique a sua resposta.

R: Sim, o coaching pode proporcionar maior retenção de talentos nas organizações.

Ao investir em coaching, as organizações demonstram seu compromisso com o crescimento e a satisfação dos funcionários, o que resulta em maior lealdade e menor rotatividade.

Os coachees recebem orientação para traçar planos de carreira e alcançar suas aspirações profissionais, a identificar e alinhar os objetivos e valores pessoais com os da organização, promovendo um maior engajamento e motivação, o que aumenta a satisfação e o comprometimento com a empresa.

Pois esse aumento resulta da abertura de oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional, aumento do engajamento e da motivação, melhoria do desempenho, fortalecimento da relação com a liderança, promoção dum ambiente de trabalho positivo e apoio ao planejamento de sucessão.

REFERÊNCIAS

DAN PORTO. **Coaching: origem e significado**. 15 Mar. 2019. Disponível em: <<https://crescimentum.com.br/coaching-origem-e-significado/>>. Acesso em 03 Ago. 2024.

<https://www.linkedin.com/pulse/voc%C3%AA-sabe-qual-origem-da-palavra-coach-e-o-seu-verdadeiro-luis-lucry/>

CAMARGO, Felipe Pedroso. Diferenças entre Coaching, Mentoria, Consultoria e Terapia. Disponível em:

<<https://www.coachingeagilidade.com.br/post/diferen%C3%A7as-entre-coaching-mentoria-consultoria-e-terapia#:~:text=Objetivos%20e%20foco%3A%20O%20coaching%20%C3%A9%20orientado%20para,visa%20a%20sa%C3%BAde%20mental%20e%20o%20bem-estar%20emocional>> Acesso em 03 Ago. 2024