



COACHING NA PRÁTICA

*Ajudando você a chegar lá
mais rapidamente.
Seja "lá" onde for.*

Gloria Tellez

*Um objetivo nada mais é do que um
sonho com limite de tempo.*

Joe L. Griffith

SUCESSO EM 10 PASSOS

1. Reconhecer seus sonhos
2. Transformar seus sonhos em metas
3. Inventariar suas habilidades
4. Superar suas limitações
5. Fazer parcerias
6. Botar tudo no papel
7. Juntar vontade e determinação
8. Partir para a ação
9. Ser persistente
10. Comemorar seu sucesso

PREFÁCIO

Minha chegada ao mundo do Coaching de Executivos aconteceu, por assim dizer, de uma forma um pouco tortuosa. Após a minha graduação como socióloga, decidi me especializar na área da Sociologia do Desenvolvimento. Dentro dessa grande área, direcionei meu foco às empresas, que são em suma formas organizadas de ação humana.

Depois de muitas idas e vindas, acabei ficando responsável pela área de Relações com Investidores do Centro de Pesquisas em Informática - CEPEDI, no estado da Bahia. Demorei muito para tomar essa decisão, pois na minha percepção trabalhar com relações empresarias me impossibilitaria de continuar trabalhando com a minha paixão: as relações humanas, mas a oferta foi muito tentadora.

Por causa da minha nova função, comecei a ter contato com executivos de todo o país e, para minha surpresa, nas reuniões de negócios as conversas, de uma forma ou de outra, sempre convergiam para os problemas pessoais e profissionais dos executivos. Por mais que eu quisesse ser objetiva, essas questões eram fundamentais para eles, e como o meu interesse pelo comportamento humano domina minha vida, acabei virando a ‘ombudsman’, dos nossos clientes.

No início foi bem simples: eles se queixavam e eu simplesmente escutava e lhes dava apoio. Mas com o passar do tempo fui ganhando sua confiança e começaram a me pedir conselhos. Eu simplesmente não podia improvisar, então decidi me formar como Coach de Executivos.

Nas minhas andanças no mundo do coaching de executivos, tenho me deparado com um número cada vez maior de executivos que, apesar de estarem bem colocados no mercado de trabalho vivem estressados e insatisfeitos; trabalham dez, doze horas por dia e, não raro, sacrificam boa parte de seu fim de semana em favor da empresa.

Não tem nada de errado em se fazer o que se gosta. Tudo pelo contrário. Devemos perseguir o que queremos incansavelmente com toda nossa energia e disposição, sempre tendo clareza de nossos objetivos e mantendo foco e persistência.

Mas somos naturalmente indissociáveis. As nossas relações pessoais influenciam fortemente nossa vida profissional. Mesmo as pessoas mais bem sucedidas profissionalmente, precisam ter suporte fora do ambiente de trabalho, um porto seguro que lhes ajude a enfrentar as pressões da vida executiva.

Por isso, quando a vida pessoal e a profissional estão desequilibradas a pessoa pára de sentir prazer, de ver significado naquilo que faz, e muitas vezes, não consegue identificar quais são as causas da sua insatisfação.

Os que conseguem identificar as causas, geralmente, não sabem o que fazer para resgatar a motivação e o entusiasmo, e começam a procurar alguém para motivá-las, como se a motivação fosse algo transferível. Ou então mergulham na leitura de livros de autoajuda, mais nada daquilo que lemos ou ouvimos tem o mínimo efeito sobre o nosso comportamento enquanto não existir uma forte vontade interior de mudar para melhor.

Para se alcançar aquela paz interior, necessária para ser feliz na profissão, é necessário rever conceitos, valores e crenças. Afinal, a insatisfação profissional pode ser proveniente não apenas de fatores externos, mas também de suas próprias posturas e atitudes.

Decidir começar a fuçar nosso interior na busca da total realização é um critério muito particular, e é preciso estar preparado para descobrir verdades que podem doer. O mais importante é que você se aceite como é e descubra o que há de errado em sua vida profissional, o que vai bem, e o que está faltando, e fundamentalmente, que esteja disposto a mudar.

O objetivo disso é descobrir mais sobre valores, habilidades, traços de personalidade e objetivos. Tudo isso aliado à sua experiência profissional e às suas necessidades e expectativas na vida pessoal, lhe permitirão estabelecer um plano de ação capaz de provocar mudanças importantes em sua vida.

Para lhe ajudar nisso, neste livro apresento algumas ferramentas que podem lhe ajudar nesse processo. Você pode utiliza-las para fazer autocoaching, ou se você tiver um coach ele pode fazer uso delas como suporte ao processo de coaching. Este livro também pode ser muito útil para lhe guiar no coaching dos seus subordinados.

Tanto se você passar pelo processo de coaching sozinho ou apoiado por um profissional, o mais é importante que você tenha consciência de que, o que esta primeira ação faz é azeitar as engrenagens da sua vida, mas a única pessoa que as pode colocar em movimento, de uma forma que gere a vida que você quer e merece, é você. □

Gloria Tellez

*A confiança em si mesmo é
o primeiro segredo do sucesso.
Ralph Waldo Emerson (1803-1882)*

SUMÁRIO

PREFÁCIO	4
SUMÁRIO	7
APRESENTAÇÃO	9
APRESENTAÇÃO	9
INTRODUÇÃO	15
O QUE É COACHING?	20
O QUE UM COACH FAZ?	20
O QUE UM COACH NÃO FAZ?	20
PRINCIPAIS TIPOS DE COACHING	21
<i>Coaching Empresarial</i>	21
<i>Coaching Executivo</i>	21
<i>Coaching de desenvolvimento pessoal</i>	21
<i>Coaching de Suporte a Treinamentos e Consultorias</i>	21
<i>Coaching Ativo</i>	22
<i>Coaching de Intermediação</i>	22
COMO FUNCIONA O COACHING?	22
VANTAGENS DO COACHING	23
O PROCESSO DE COACHING	27
METODOLOGIA	27
LINHA DA VIDA	32
GRADE DE EXPERIÊNCIAS	37
GRADE DE INSATISFAÇÃO	41
TIRANDO PROVEITO DA INSATISFAÇÃO	46
QUEM É VOCÊ?	51
ESTABELECENDO OBJETIVOS E METAS	60
TRABALHANDO SUAS CRENÇAS	64
PLANO DE AÇÃO	71
SOBRE A AUTORA	82
LEITURAS SUGERIDAS	83
CONTRACAPA	99

*O que você faz fora do trabalho é
fator determinante do quanto
progredirá nele.
Zig Ziglar*

Apresentação

Você já deve estar cansado de escutar que, o segredo das pessoas bem sucedidas é que elas definiram os seus objetivos, e foram atrás sem a menor hesitação ou dúvida para alcança-los. E é verdade!

É claro que elas também tiveram que desenvolver algumas habilidades muito especiais e abrir mão de algumas outras coisas, para tornarem as suas visões verdadeiras no mundo real; mas estiveram dispostas a pagar o preço que fosse necessário para alcançarem seu objetivos.

E você? Você tem bem definido qual é o objetivo da sua vida?

Uma vez por ano realizo este treinamento intensivo de Coaching para Executivos, onde, durante um fim de semana, usamos este material que você tem nas suas mãos para fazer o passo a passo do processo de coaching.

A proposta deste manual é lhe ajudar a liberar a sua própria essência e a planejar sua vida, de forma que realmente combine com você, que lhe faça pular da cama cada manhã, com a certeza de que seu destino final é o sucesso.

Por não ser este um manual para coaches profissionais trataremos o coaching sem muita profundidade, apenas como uma competência a ser desenvolvida, por ser necessária e inerente a muitos cargos. No dia a dia, damos e recebemos coaching com mais frequência do que supomos, por isso quero lhe ajudar a praticá-lo com qualidade.

Na primeira parte do livro apresento brevemente o que é o coaching e sua importância tanto para a empresa quanto para o executivo. Assim, se você já estiver familiarizado com o tema pode seguir direto e botar a mão na massa.

Na segunda parte, exploro cada uma das etapas do coaching. Para começar, fazemos uma grande e profunda varredura do retrato de seu trajeto: passado, presente e futuro desejado. A seguir, é desenhado o plano de ação que o guiará no caminho até a realização das suas metas.

Para isso, começamos descobrindo exatamente o que você quer. Em seguida passamos a desobstruir o seu caminho, eliminando todos os obstáculos específicos, pessoais e circunstanciais como pensamentos negativos, atitudes limitantes e auto-sabotagem, que eventualmente podem estar presentes na sua vida, lhe impedindo de

conseguir o que quer.

Tudo que você precisa é apenas permitir-se, encorajar-se e guiar-se para descobrir um domínio até agora desconhecido: seu verdadeiro eu. Ao finalizar o processo, emergirá um novo você com energia, confiança e compromisso renovados, pronto para iniciar o próximo capítulo da sua vida.

Finalizando o manual você encontrará sugestões de livros que podem lhe ajudar a pôr em prática seu plano de ação. Também incluí algumas resenhas de livros, que oferecem valiosas dicas para que lhe ajudarão a incrementar o seu novo eu.

Mas lembre-se concentre todas suas forças na realização do seu plano. Um plano sem ação é apenas tempo perdido. Ninguém, exceto você mesmo, pode viver a sua vida e transforma-la na vida que você quer viver. Se conhecendo melhor, tendo o controle da sua vida você vai se sentir mais capaz e confiante para poder conhecer o outro, para liderar pessoas e gerir negócios.