

# '03

OUTUBRO 2009

## PEAK PERFORMANCE COACHING



### COACHING - QUAL É A DIFERENÇA?

Joseph O'Connor - Andrea Lages

*Coaching é merecidamente popular neste momento. Funciona nos negócios e na vida pessoal. Um coach ajuda uma pessoa a mudar para o que ela pretende e caminhar na direcção desejada. O coaching apoia a pessoa em cada nível a tornar-se o que ela deseja ser e a ser o melhor que ela pode ser.*



HIGH PLAY  
INSTITUTE



## COACHING - QUAL É A DIFERENÇA?

Joseph O'Connor - Andrea Lages

O Coaching é merecidamente popular neste momento. Funciona nos negócios e na vida pessoal. Um coach ajuda uma pessoa a mudar para o que ela pretende e caminhar na direcção desejada. O coaching apoia a pessoa em cada nível a tornar-se o que ela deseja ser e a ser o melhor que ela pode ser.

### Coaching não é terapia

As pessoas muitas vezes confundem o coaching com terapia. Apesar de os terapeutas terem muitas estratégias semelhantes às do coach, há uma diferença fundamental. A terapia tem por base a orientação para um problema. Ninguém vai a uma terapeuta quando se sente excelente. Os clientes que procuram algum tipo de terapia sentem-se desconfortáveis e querem uma saída. O coaching começa na orientação para um objectivo. O coachee explora os seus objectivos, valores e crenças, os seus recursos e os obstáculos na sua vida. Este coaching é excelente para ajudar os gestores e os executivos a serem melhores no seu trabalho. É por isso que muitas empresas fornecem coaching para os colaboradores que ocupam os lugares de topo.

### Perguntas que representam a resposta

Os coaches ajudam as pessoas a examinar a sua vida à luz das suas intenções e a tomarem as medidas necessárias para a alterarem. Fazem-no através de perguntas. A qualidade da informação que se obtém depende directamente da qualidade da pergunta. Alguma vez colocou uma pergunta no Google ou noutro motor de busca da Internet? O resultado é mais de um milhão de páginas com possíveis respostas àquela pergunta? Isso é tão mau como nenhuma resposta. A arte de obter uma boa informação é a de fazer perguntas claras e focadas que ajudem a chegar à resposta. Para se fazer isso o coach tem de ouvir - as palavras e para além das palavras.





## COACHING - QUAL É A DIFERENÇA?

Joseph O'Connor - Andrea Lages



As pessoas muitas vezes confundem o coaching com terapia. Apesar de os terapeutas terem muitas estratégias semelhantes às do coach, há uma diferença fundamental. A terapia tem por base a orientação para um problema. Ninguém vai a uma terapeuta quando se sente excelente. Os clientes que procuram algum tipo de terapia sentem-se desconfortáveis e querem uma saída. O coaching começa na orientação para um objectivo.

O coachee explora os seus objectivos, valores e crenças, os seus recursos e os obstáculos na sua vida. Este coaching é excelente para ajudar os gestores e os executivos a serem melhores no seu trabalho. É por isso que muitas empresas fornecem coaching para os colaboradores que ocupam os lugares de topo. numa sala bem iluminada, mesmo que a tenha perdido numa sala escura. É por isso que o coach fornece uma poderosa "luz de procura" para locais ainda por explorar que o coachee ainda não teve em consideração. A vantagem é que essa mesma luz é construída através dos recursos do próprio coachee.

### O coach como Guerrilheiro

O coach como "portador de luz" é uma boa metáfora, e aqui está outra. O coach como Guerrilheiro. O coach envolve-se numa batalha em nome do melhor interesse do coachee. E quem é o inimigo? O inimigo é o hábito. Criamos hábitos, hábitos de pensar, bem como hábitos de agir. Fazemos coisas da mesma forma, porque eles resultaram no passado. Mas, os hábitos serão bons? Certamente podem ajudar? Dedicamos muito tempo e esforço na construção de hábitos, precisamente porque não queremos ter de considerar cada situação como uma nova. Não poderíamos viver sem hábitos, é uma das formas com a qual aprendermos, e como tal, os hábitos são nossos amigos. Então como se transformam em inimigos?

Os hábitos são o inimigo quando queremos mudar, porque eles representam o peso da inércia, o peso da zona de conforto, o status quo. Os hábitos são excelentes até querermos mudar. E o coaching é sobre mudança, sobre agir e exercer controlo sobre a nossa vida. O poder do hábito advém do facto de ser difícil identificá-lo quando estamos imersos neles.



## COACHING - QUAL É A DIFERENÇA?

Joseph O'Connor - Andrea Lages

### Viajantes de Gulliver

Existe um romance inglês muito popular escrito por Jonathan Swift em 1726. Numa das histórias o herói, Gulliver, está com o seu barco encalhado numa ilha deserta, exausto, desmaia na areia e entra num sono profundo. Quando acorda, encontra-se sem se poder mexer. Foi amarrado por milhares de pequenas cordas enroladas a toda a sua volta. Um exército de pessoas muito pequenas que pensam que ele é um gigante aterrorizador imobilizou-o. Ele poderia romper qualquer uma daquelas cordas facilmente, mas o efeito combinado das suas ligações mantém-no desamparado. Essas cordas são como os hábitos. Isoladamente, podem não ter muita força, mas podemos nos deparar com as nossas vidas conturbadas pelo acumular de hábitos e é difícil libertarmo-nos disso. O coach ajuda o coachee a libertar-se de algumas cordas estrategicamente colocadas até que ele possa exercer a sua própria força e libertar-se completamente.

### Etapa para a Acção

Coaching é sobre agir e uma sessão de coaching termina sempre com o coachee motivado a pôr em prática uma pequena medida para iniciar a mudança que pretende. Que pequena medida pode tomar?

Aqui está uma sugestão. Identifique um pequeno hábito de pensamento ou acção do qual gostaria de se ver livre (comece com coisas pequenas, existem duas formas de se boicotar -

uma, é nada fazer, e a outra, é tentar fazer muito de uma só vez). Da próxima vez que der conta que está outra vez a aplicar um determinado hábito antigo, ou a pensar da forma habitual, pergunte a si mesmo, "Quero realmente fazer isto?" "Isto expressa o melhor que há em mim?" Se isso não acontecer, está na altura de romper a corda.

Uma viagem de uma vida começa com um único passo.  
Boa viagem!





## COACHING - QUAL É A DIFERENÇA?

Joseph O'Connor - Andrea Lages

Andrea Lages é speaker do Instituto High Play e uma das mais respeitadas treinadoras de coaching do mundo.

Ela é fundadora do CIC - Comunidade Internacional de Coaching, juntamente com Joseph O'Connor, e tem vindo a oferecer treino a pessoas em mais de 30 países espalhados pelo mundo; ela também participou com treinadora e co-criadora num curso de Pós-Graduação em Coaching Executivo para a Derby University em Inglaterra leccionado a Presidentes de grandes empresas e CEOs.

Ela é também uma ICC Master Coach e CEO de Lambent do Brasil. Bem como trabalhando como treinadora internacional e coach.

Andrea é autora (com Joseph O'Connor) de dois livros de coaching: 'Coaching with NLP' - How to become a Master Coach' publicado em Inglês pela Thorsons e traduzido até à data para nove outras línguas. Ela é também autora (com o mesmo parceiro) de 'How Coaching Works' que foi publicado no Reino Unido pela AC Black em Outubro de 2007. Este livro foi recomendado pelo Financial Times para o prémio de "Melhor Livro Empresarial de 2007".

Joseph O'Connor é speaker do Institute High Play e internacionalmente reconhecido como coach executivo, treinador e autor. Co-fundador da Comunidade Internacional de Coaching, tem trabalhado com a sua parceira Andrea Lages com o propósito de criar uma comunidade de coaches altamente qualificados para trabalharem nos patamares mais altos.

Autor de dezassete livros, incluindo o best seller Internacional, 'Coaching with NLP', e 'How Coaching Works' escrito com Andrea Lages, os seus livros foram traduzidos para 29 línguas. Joseph vive em Londres e em São Paulo no Brasil.

