

# **O PROCESSO DE COACHING E SEUS POSSÍVEIS IMPACTOS NA VIDA DOS INDIVÍDUOS.**

## **RESUMO**

O presente estudo tem como tema a abordagem do processo de Coaching e seus inúmeros resultados na vida dos indivíduos que a ele se submetem. Constituído essencialmente num procedimento onde se tem de um lado o coach – o profissional responsável pela condução do processo - e de outro o coachee, como a pessoa que se submete a esta metodologia em busca dos resultados desejados, o coaching pode ser considerado como uma técnica que ajuda os indivíduos de modo geral a alcançarem seus melhores resultados na direção dos sonhos e objetivos traçados para si. No contexto em que estamos inseridos, qual seja, no limiar do século XXI, no chamado auge do capitalismo competitivo e, porque não dizer, numa era de egoísmos, individualidades e em última instância, do “salve-se quem puder”, submeter-se ao processo de coaching pode ter efeitos muito mais amplos que apenas conseguir se chegar à concretude de objetivos e metas traçadas. Neste sentido, o coaching pode levar a efeitos muito mais duradouros e benéficos, como alcançar a plenitude do ser e se transformar na melhor versão de si próprio que se puder construir. Muitas vezes apresentando efeito terapêutico, muito embora não consista num procedimento de psicoterapia, o coaching pode legar melhoria de vida, uma vez que se pode, inclusive, compreender a missão e o propósito existencial de cada um. Ademais, na sociedade competitiva em que estamos inseridos, ter ao lado a figura de um profissional que nos acompanhe e ajude em nossos planos e metas traçados também pode representar aconchego e acréscimo de segurança na caminhada em que nos propomos a trilhar. Neste sentido, os objetivos traçados no presente estudo visam enfatizar alguns dos diferentes tipos de coaching existentes, bem como os principais benefícios que podem trazer aos envolvidos em cada um deles. Em última instância, tem-se como proposta a reflexão não somente acerca dos benefícios aos envolvidos no processo, mas também à sociedade de forma geral.

**Palavras-chave:** coaching; benefícios; sonhos; metas; conquistas.

## INTRODUÇÃO

Viver na contemporaneidade traz a necessidade cada dia maior de revermos antigos paradigmas e também de rever nosso posicionamento perante o mundo, perante a vida.

Vivenciamos um mundo globalizado de incertezas cada dia mais crescentes, onde somos impactados por novos costumes e novos valores perante a rapidez da informação. Sob este viés, ao nos depararmos com a velocidade das transformações, as quais passaram a ser instantâneas no aqui e agora, a maior parte das pessoas passou a ser sugestionada a se sentir cada vez mais pressionada por números, resultados, aumentando assim, sobretudo, a necessidade de estarmos mais antenados com o mundo à nossa volta.

Excesso de trabalho, intensas cobranças por resultados, falta de tempo para se divertir, para os amigos e para a família são fantasmas que rondam o mundo contemporâneo e por vezes, resultam em doenças como estresse e depressão<sup>1</sup>.

Neste contexto veloz e porque não dizer, feroz, sofremos de angústias, frustrações e decepções, muitas vezes relacionadas à nossa constatação de que não conseguimos mais relacionarmos da mesma maneira com as pessoas, seja em nossas vidas pessoais, profissionais e com o todo de forma geral.

Porém, justamente no bojo destas transformações foi que surgiu o processo de coaching. Originalmente, um termo associado à figura de um treinador esportivo que levava o atleta a atingir seu máximo potencial, o termo foi se transubstanciando, ganhando força e atingindo outras conotações, sendo utilizado por outras ciências com o objetivo de levar o indivíduo à consecução de seus objetivos e a extrair de si o seu máximo potencial, seja na esfera de vida pessoal ou profissional.

Constituindo-se num procedimento que envolve o profissional (coach) e o cliente (coachee), o coaching pode trazer aos envolvidos inúmeros benefícios dependendo da área de concentração de interesse. Contudo, por mais que a princípio o objetivo da contratação deste processo pelo cliente seja o de se alcançar algum objetivo específico, acredita-se que os resultados vão muito além do que a consecução de metas pré-estabelecidas. Em última instância, pode significar melhoria de vida, levando o indivíduo a alcançar a plenitude de vida, além do entendimento da existência como dom e privilégio a se desfrutar.

---

<sup>1</sup> [www.bagarai.com](http://www.bagarai.com)

## DESENVOLVIMENTO

Reforçado através de muitos outros campos de estudo, incluindo os de desenvolvimento pessoal, educação de adultos, a psicologia (esportes, clínicas, desenvolvimento, teorias organizacionais, sociais e industriais) e outro de organização ou liderança e práticas, desde meados da década de 1990, o Coaching desenvolveu-se como disciplina mais independente e autônoma e, as associações profissionais como a *International Coach Federation*, ajudaram a desenvolver um conjunto de normas de formação (Davidson & Gasiorowski, 2006).

Para efeitos de definição, podemos conceituar o processo de coaching como aquele que leva os indivíduos a estabelecerem metas e objetivos de vida; a enxergarem suas crenças limitadoras e também suas habilidades fortalecedoras e, no final das contas, a extraírem de si o seu melhor potencial, o que têm de melhor dentro de si, transformando-se na melhor pessoa que puderem ser desenvolvendo uma vida sustentável e plena.

O psicofisiologista e coach ontológico Marcello Árias Dias Danucalov explica que o coaching é um processo de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Trata-se de uma *técnica que possibilita um aumento de desempenho e implementação de ações que aproximam o coachee [pessoas que contratam o serviço] de seus objetivos*<sup>2</sup>.

Danucalov ressalta que o coach, o profissional que apoiará o indivíduo neste processo, trabalha em conjunto com o coachee na busca pela realização de suas metas a curto, médio e longo prazo. Segundo ele, *“o processo tem início, meio e fim, com um período de duração definido em comum acordo entre o coach e o coachee, em sintonia com as metas desejadas”*.

A identificação e o uso das competências próprias da pessoa, que até então estavam esquecidas ou pouco desenvolvidas é o “primeiro passo” do coaching. Além disso, há o reconhecimento e a superação dos hábitos limitantes e de suas crenças disfuncionais.

*“O coaching baseia-se no conceito de que todas as pessoas têm potencial para solucionar suas questões, cabendo ao coach utilizar técnicas comprovadamente eficazes na mobilização comportamental do cliente, possibilitando que ele tome contato com seus hábitos e pensamentos automáticos que são, muitas vezes, autossabotadores e descubra suas potencialidades para auxiliá-lo a determinar o que, onde, como e quando gostaria de realizar em sua vida”, (DANUCALOV, 2010).*

---

<sup>2</sup> [www.bagarai.com](http://www.bagarai.com)

Em outras definições, o coaching é vislumbrado como um processo que produz mudanças positivas e duradouras. Conduzido de maneira confidencial e sustentado na base da confiabilidade, individualmente ou em grupo, o Coaching é uma oportunidade de percepção clara dos pontos individuais, de aumento da autoconfiança, de quebrar barreiras de limitação, para que as pessoas possam conhecer e atingir seu potencial máximo e alcançar suas metas.

Nas palavras de MARQUES, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching,

*Coaching é uma metodologia que busca atender as seguintes necessidades: atingir metas, solucionar problemas e desenvolver novas habilidades. O Coaching é um processo de aprendizagem e desenvolvimento de competências comportamentais, psicológicas e emocionais direcionado à conquista de objetivos e obtenção de resultados planejados. (...) O coach contribui para o aprendizado e amadurecimento emocional, tomada de decisão, planejamento de ação, definição de tarefas e de estratégias de remoção de obstáculos<sup>3</sup>.*

O coach também pode ser definido como um sócio-facilitador da aprendizagem, que acompanha o outro na busca de sua capacidade de aprender a gerar novas respostas. Soprar brasas para reconectar o humano com seu Deus perdido. (WOLK, 2008). Nas palavras de Goethe, *“O melhor que podes fazer pelos demais não é mostrar-lhes tuas riquezas, mas sim fazê-los ver sua própria riqueza”<sup>4</sup>.*

Assim, podemos entender o processo coaching como algo que gera mudanças. Poderíamos dizer que seria a indução ao pensar diferente, a revisar nossos modelos, a mudar nosso posicionamento perante a vida. Quem sabe, entender a magnitude da existência e da dádiva que nos é concedida a cada dia que continuamos a acordar e respirar. Para tal, poderíamos pensar que o coaching contribui para uma mudança do observador que somos de nós mesmos, dos fatos, das pessoas e da humanidade de forma geral.

É necessário que se diga que no processo de coaching, a pergunta aparece como uma poderosa ferramenta. Pode-se dizer que tão importante quanto escutar na essência é administrar bem a arte de saber perguntar. O ideal é que o coach pergunte ao coachee coisas que sozinho ele não se perguntaria. Assim, as perguntas devem ser abertas ao máximo para propiciar a devida exploração do contexto. A maestria no perguntar pode gerar condições altamente reveladoras. Na verdade, o coach pergunta para escutar e servir ao outro. (WOLK, 2008).

O coaching, metodologia de desenvolvimento humano, munida de ferramentas específicas e experimentadas, que nos leva à aceleração de resultados desejados, possui, porém, variadas facetas com relação às diversas esferas de vida. Assim, ele pode ser desenvolvido, por exemplo: nas modalidades esportivas; de vida, o chamado coaching *life*; de casamentos; de negócios; de carreira; administrativo; de lideranças de modo geral; no viés chamado ontológico e outros.

---

<sup>3</sup> [www.ibc.com.br](http://www.ibc.com.br)

<sup>4</sup> Citado em WOLK, Leonardo. A arte de soprar brasas. Pág 09.

Para citarmos especificamente algumas modalidades de coaching, o *life coaching* ou coaching de vida é um relacionamento no qual uma pessoa se compromete a apoiar outra a atingir um determinado resultado: seja ele o de adquirir competências e/ou produzir uma mudança específica. Mas não significa um compromisso apenas com os resultados, mas sim com a pessoa como um todo, seu desenvolvimento e sua realização<sup>5</sup>.

Neste processo, cabe ao coach estimular o indivíduo a identificar seus valores essenciais e a expressá-los, desenvolvendo uma postura de integridade pessoal. Poderíamos dizer ainda que, por este viés, cabe ao coach desafiar seu coachee a "sonhar acordado", a criar para si mesmo uma visão de futuro que o entusiasme e que utilize ao máximo a sua energia criadora, atingindo a plenitude de vida.

O coaching de carreira, por sua vez, parte do pressuposto que, num mercado cada vez mais competitivo e globalizado, mais do que nunca é preciso se tornar um profissional de inteligência emocional desenvolvida e com diferenciais importantes. Neste caso, o coach oferece um apoio fundamental para um melhor direcionamento da vida profissional do coachee, no sentido de ajudá-lo a definir de forma assertiva suas metas, no alinhamento de seus valores, seus objetivos profissionais e, dessa forma, traçar as melhores estratégias para alcançar os resultados planejados, num menor espaço de tempo<sup>6</sup>.

Já o coaching de Negócios tem como finalidade auxiliar empresários e empreendedores a alavancar seu negócio a partir do desenvolvimento de competências empreendedoras e do desenvolvimento de estratégias e planos de negócios eficientes. Tal modalidade de coaching alavanca negócios e os converte em resultados financeiros rapidamente. É a mais nova tendência entre pequenos e médios empresários que estão buscando maximizar seus resultados em pouco tempo ou ainda identificar novas oportunidades de mercado. Este processo contribui para produção de mudanças positivas e duradouras no empreendedor, em sua equipe, em seus negócios de forma geral e como consequência, em seus resultados financeiros.

Os benefícios mais gerais para os empresários que passam por este processo geralmente se traduzem em melhor poder de análise e tomada de decisão; melhorias em comunicação e nos relacionamentos profissionais; desenvolvimento de competências-chaves de empreendedorismo; melhor uso da criatividade para desenvolvimento de projetos e soluções; desenvolvimento de competências fundamentais de liderança; melhoria na administração de tempo e dos recursos; melhor estruturação do negócio como um todo; além de uma significativa e rápida melhora dos resultados financeiros, gerando, assim, maior realização pessoal e qualidade de vida<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> [www.trabalhosfeitos.com/ensaios/Coaching-De-Vida/69244.html](http://www.trabalhosfeitos.com/ensaios/Coaching-De-Vida/69244.html)

<sup>6</sup> [www.ibc.com.br](http://www.ibc.com.br)

<sup>7</sup> <http://www.apicedesenvolve.com.br/pessoal/coaching-de-negocios.html>

O coaching ontológico, por sua vez, pode ser definido como "arte" de acompanhar a outros em um processo de aprendizagem que busca expandir o poder de ação, a efetividade e o bem-estar através da ampliação das interpretações que temos acerca de nós mesmos, dos outros e do mundo. Ou seja, de nossa particular maneira de habitar o mundo. Como toda arte, o coaching se alimenta de outras artes e de múltiplas disciplinas. Vem de algumas muito antigas, como a arte de escutar, a de recordar, a de gerar contextos sagrados; e de outras mais novas, como a filosofia da linguagem ou uma nova ontologia, a biologia do conhecimento e a teoria de sistemas. Além disso, convive com outras disciplinas que estão nascendo simultaneamente, tais como a teoria da complexidade e a teoria do caos, com seus distintos olhares sobre a inteligência emocional, corporal e espiritual<sup>8</sup>.

Ainda nessa mesma linha, o processo de coaching visa levar o indivíduo à percepção de si. Seria a descoberta do ser no próprio ser. Os seres humanos são seres dialógicos e, portanto, o tipo de ser que somos se relaciona com a forma que conversamos com os outros, com nós mesmos e com o mistério da vida. Nessas conversas, encontramos, portanto, a chave para compreender melhor como somos individualmente, porque temos os problemas que enfrentamos, quais são nossas alegrias, nossos sofrimentos e como podemos eventualmente abrir caminho para uma vida mais plena e com maior sentido. Sob este viés, quando conseguirmos elevar nosso padrão de conversas, conseguiremos acrescentar-nos ao domínio misterioso da alma humana (WOLF, 2008).

Na perspectiva do coaching ontológico, pois, o papel do coach seria o de levar e acompanhar o coachee a se ver e compreender melhor, aprender a olhar da janela do outro e, portanto, transformar-se verdadeiramente num ser melhor, conectado com o divino que há dentro de si.

---

<sup>8</sup> [www.martamagnus.com.br](http://www.martamagnus.com.br)

## CONCLUSÃO

Numa perspectiva geral, poderíamos definir o coaching como o processo propiciador da consecução de metas e objetivos traçados pelos indivíduos, de maneira pontuada e acelerada. Para que tal processo ocorra, prescinde-se da figura de um coach – o profissional que conduz o cliente à concretização de tais objetivos e metas - e do coachee, pessoa que se submete ao processo citado.

O coaching, processo com início, meio e fim, precisa ser acordado entre as partes envolvidas com definição de metas e prazos para alcançá-las. Suas bases se sustentam a partir da confidencialidade e da confiabilidade das partes envolvidas, muito embora seja a ética do profissional coach que deverá cuidar de assegurar essas questões.

Partindo da premissa de que o ser humano tem algumas necessidades básicas, tais como: ser ouvido na essência; ter o direito de errar; ser notado, reconhecido e amado, o coaching tem como pilares fundamentais o respeito e o amor às pessoas. Desprovido de qualquer forma de julgamento prévio sobre a visão dos fatos e de mundo que o coachee possa ter, o coaching trabalha o momento presente com foco no futuro e objetiva desenvolver no ser humano aquilo que ele tem de mais extraordinário.

Pode-se dizer que o coaching almeja despertar nas pessoas um sentido de propósito em sua vida pessoal e profissional. Isso implica questionar qual o sentido maior daquilo que se faz; questionar como podemos contribuir para a humanidade através das nossas ações na vida.

E num mundo cada vez mais globalizado e fugaz, cada vez mais as pessoas se sentem inseguras e parecem desconectadas de uma fonte sagrada. Ao que nos parece, os indivíduos tentam obter a energia necessária para sua manutenção através do domínio e sujeição do outro. Poderíamos, quem sabe, pensar se não seria essa luta a responsável pelos grandes conflitos do mundo.

Assim, a partir de tais constatações, podemos pensar a respeito da essência maior do coaching: tornar as pessoas saudáveis, conectadas com o divino que há dentro de si, construindo, assim, uma sociedade humana pautada na ajuda mútua e convivência harmoniosa entre os seres.

Nesse sentido, o coach seria a pessoa que desafia o coachee a atingir sua melhor performance, seja na área profissional ou pessoal. O desafio mais amplo e mais geral diz respeito à transformação do coachee na melhor pessoa que ele possa ser. A contribuição geral deste processo será, portanto, a construção de uma vida e humanidade saudável, sustentável, plena e feliz.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHOPRA, Deepak. WILLIAMSON, Mariane. FORD, Debbie. **O efeito sombra**. SP: Lua de papel, 2010.

DANUCALOV, Marcelo. A. Entenda o que é coaching. Citado em: <http://bempublico.com.br/noticias/6/educacao/1179/entenda-o-que-e-o-coaching>  
Acesso em 12/04/16.

ECHEVERRÍA, Rafael. **Ética e coaching ontológico**. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2012.

PERCIA, André. MARQUES, José Roberto. SITA, Maurício. **Master coaches. Técnicas e relatos de mestres do coaching**. SP: Editora Ser Mais, 2012.

WOLK, Leonardo. **A arte de soprar brasas**. RJ: Qualitymark, 2008. 216 pág.

CHAO, Maíra Lie. **Os vários tipos de inteligência: musical, intrapessoal, espacial , corporal, matemática, emocional. Qual é a sua?** Disponível em [www.revistaplaneta.com.br](http://www.revistaplaneta.com.br) Acesso em 22/11/16.

MARQUES, José Roberto. **O que é Coaching**. Citado em: <http://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching/o-que-e-coaching/> acesso em 01/10/13

SOUZA, Plínio. **O que é coaching**. Citado em : <http://www.apicedesenvolve.com.br/blog/o-que-e-coaching/> acesso em 02/05/16

**Coaching de vida**. Disponível em: <http://www.trabalhosfeitos.com/> acesso: 2013.

OLALLA, Júlio. **O que é coaching ontológico**. Citado em: <http://www.martamagnus.com.br/arquivos.php>. Acesso em 2015.