



LUDGERO · MAIA
COACHING & HIPNOSE

Coaching

O Coaching é uma das metodologias de desenvolvimento humano e empresarial, e também de aceleração de resultados, que mais tem contribuído para que indivíduos e empresas alcancem os seus objetivos em um curto espaço de tempo.

Justamente por isso, ou seja, por ter ganhado tamanha notoriedade, ao redor do mundo, este poderoso processo desperta nas pessoas curiosidade. É um processo de desenvolvimento pessoal ou profissional, que é conduzido por meio de um profissional denominado Coach. Trata-se do ato de ajudar uma pessoa ou instituição, que no caso, dentro do processo, chamamos de Coachee, a atingir seus objetivos e metas despertando todas as suas capacidades.

Isso quer dizer que, o Coaching contribui, através de diversas técnicas e ferramentas, para que o coachee saia do estado em que se encontra, rumo ao estado em que pretende estar para se sentir ainda mais realizado em sua jornada. Tudo de forma acelerada e em um curto espaço de tempo.

Vantagens e Benefícios:

- Desenvolve o autoconhecimento*
- Ajuda a atingir resultados de forma rápida*
- Desenvolvimento da Inteligência Emocional*
- Identificação e limpeza de crenças limitantes*
- Etc.*

História e origem do Coaching:

Por mais que se acredite que quando falamos em Coaching estamos a falar sobre algo recente, na verdade, a origem deu-se no século XVI, na Hungria, mais especificamente na cidade de Kocs. Localizada num condado às margens do Rio Danúbio e da estrada que liga Viena a Budapeste, os habitantes de Kocs iniciaram, nessa época, a produção de carruagens com suspensão feita de molas de aço, que eram extremamente desejadas por todos, devido ao conforto que ofereciam a seus passageiros.

Estas carruagens eram conhecidas como kocsi szeker, assim como os moradores de Kocs passaram também a serem chamados de kocsi. Este termo, ao ser pronunciado, era entendido pelos ingleses como coach, vindo daí, então, a origem do primeiro significado da palavra coach, que é carruagem. Com isso, é importante destacar, que a palavra coach, então, é uma palavra inglesa, porém, de origem húngara.

Diante de tudo isso, à medida que o tempo foi passando, as pessoas começaram a fazer uma analogia entre a função da carruagem, que tinha como principal objetivo levar indivíduos de um



LUDGERO · MAIA

COACHING & HIPNOSE

lugar a outro, geograficamente falando, à do coach, que tinha como papel conduzir pessoas do estado em que se encontravam, ao estado em que desejavam estar, através da partilha de conhecimentos e técnicas, num curto espaço de tempo.

Já no século XIX, o termo coach passou a ganhar ainda mais força, quando os alunos da Universidade de Oxford utilizavam a palavra para denominar e chamar aqueles professores que eram responsáveis por lhes ajudar a ter um bom desempenho nas suas provas finais. A partir disso, a própria universidade viu que o termo se aplicava muito bem aos técnicos, que comandavam suas equipas desportivas, surgindo, assim, o outro significado e origem da palavra coach, que era e continua sendo técnico.

Coaching Atualmente:

Por volta de 1950 a palavra coach também passou a representar a pessoa responsável pelo treino e aperfeiçoamento de atletas e equipas desportivas. O Coaching surgiu no desporto como uma técnica específica, utilizada por treinadores para motivar profissionais de desportos como ténis ou Ski.

O grande diferencial desse método é o chamado Inner Game, ou Jogo Interior, criado por Timothy Gallwey, que considera que o oponente real do desportista não é o outro atleta ou equipa, mas as suas próprias limitações e fraquezas. Este jogo interno visa superar hábitos mentais que podem inibir o bom desempenho.

O sucesso da técnica despertou o interesse de alguns executivos que praticavam ténis, que notaram como a metodologia também poderia ser aplicada no mundo corporativo. Nos dias de hoje, o Coaching é bastante utilizado para o desenvolvimento pessoal e profissional, aplicado, principalmente, na gestão de pessoas.

A metodologia, em que se estabelece uma parceria entre um profissional coach especializado e o coachee, é indicada para quem deseja alcançar objetivos específicos, desenvolver habilidades, aprimorar competências e atingir resultados extraordinários. O processo também aumenta a motivação e a produtividade, facilitando a interação de equipas, melhorando a comunicação.

Diversas organizações estão a investir neste poderoso processo para, assim, desenvolver e qualificar os seus colaboradores, de modo que todos alcancem resultados cada vez mais satisfatórios. Este é um diferencial extremamente importante para aqueles que buscam e almejam o sucesso.