



No desporto, no medicamento, informática ou noutras áreas de actividade é possível. Segundo o coach Adelino Cunha, aprender para vencer.

peçoas que põe em prática os princípios apontados num livro de auto-ajuda e mais do que isso pelo número reduzido de pessoas que chega a terminar a leitura de um desses livros e aproveita para aconselhar a leitura das biografias de António Champalimaud, Belmiro de Azevedo, Donald Trump, por exemplo, ou o livro de Jack Welch *Vencer*, como "excelentes livros de auto-ajuda".

O coaching consiste numa ajuda na aprendizagem, faz perceber ao indivíduo quais são as áreas em que o respectivo potencial de desenvolvimento é maior; ajuda a promover a inteligência emocional, a optar; a definir metas, coloca-se ao serviço – não controla. Este sistema de aprendizagem ajuda em momentos mais difíceis como a análise dos erros e a forma de os ultrapassar; facultar-lhe pistas que permitem superar-se a si próprio, guias de actuação que possibilitam optar e decidir, aposta na crítica construtiva, dá feedback, alimenta o orgulho nas realizações e reconhecimento do mérito, impelindo-o a aproveitar todo o potencial. O coach, o "treinador", inspira confiança, monitoriza o desempenho, motiva-o, não lhe impõe soluções, não julga, reconhece a independência e a autonomia do colaborador; é competente e empenhado, é prudente, respeita-o e é sincero

O COACH, O "TREINADOR", INSPIRA CONFIANÇA, MONITORIZA O DESEMPENHO, MOTIVA-O, NÃO LHE IMPÕE SOLUÇÕES, NÃO JULGA, RECONHECE A INDEPENDÊNCIA E A AUTONOMIA DO COLABORADOR, É COMPETENTE E EMPENHADO, É PRUDENTE, RESPEITA-O E É SINCERO NA RELAÇÃO. AO COLOCAR-LHE DESAFIOS CONCRETIZÁVEIS, ASSIM COMO SENTIMENTOS DE SEGURANÇA, O COACH REVELA ABERTURA DE ESPÍRITO E TRANQUILIDADE SEM PERDER O NORTE NA PRÓ-ACTIVIDADE."

na relação. Ao colocar-lhe desafios concretizáveis e sentimentos de segurança, o coach revela abertura de espírito e tranquilidade sem perder o norte na pró-actividade. No fundo, quem não precisa, pelo menos de vez em quando, de uma palmadinha nas costas? Quem não tem momentos de derrota em que fazia tanta falta alguém que nos motivasse, dizendo que vamos recuperar e vencer? Esse papel pode ser desempenhado por um profissional. Logo a popu-

laridade do conceito coaching não é fruto do acaso porque, de facto, a sociedade actual é muito exigente, englobando desde uma vida profissional muito competitiva a uma vida pessoal preenchida a 100%, complementadas por uma componente social que nos dá muito, mas que também requiere quase um curso de relações públicas. Em suma, o coaching refere-se a uma categoria de comportamentos assentes num claro conjunto de valores, nomeadamen-