

## Coaching...para quê? (1)



Coach: José Castro  
Centro Médico e de Enfermagem  
<https://www.facebook.com/CoachJoseCastro/>

Estimados leitores

Embora o Coaching não seja uma prática recente, ainda é por muitos desconhecido. O Coaching é pois uma das melhores ferramentas de desenvolvimento e superação pessoal.

O **Coaching** é um “Processo Contínuo” que recorrendo a técnicas apropriadas (Modelos de Coaching), permite que o cliente (Coachee) estruture os seus pensamentos e emoções, desbloqueie convicções limitadoras, seja desafiado e capacitado para atingir todo o seu potencial.

Como “**Processo Contínuo**” entende-se um conjunto de **Sessões de Coaching**, a que se submete o cliente (Coachee) necessárias essencialmente para:

- Identificar com o Coachee o objetivo, “sonho” a trabalhar.
- Conhecer a realidade, situações favoráveis e obstáculos encontrados.
- Explorar oportunidades para atingir o objetivo estabelecido.
- Estabelecer um Plano de Ação, tempo e compromisso requeridos.
- Monitorização do progresso e incentivo a uma melhoria contínua de forma autónoma.
- Avaliação, por parte do Coachee, dos Serviços de Coaching que usufruiu.

Estas são de forma resumida as principais etapas da Prática de Coaching.

Não perca o próximo artigo de “**Coaching...para quê?**”

Até lá, aprecie Viver