

# 2

## ***Coaching* de Carreira: um convite para uma vida com sentido e significado**

73

Este artigo tem por objetivo demonstrar como o processo de *coaching* contribui para uma melhor escolha profissional e como a carreira impacta a construção de uma vida provida de significado e sentido

**Andréa Aguiar**



**Andréa Aguiar**

74

Mestre em Administração pela UFMG Pós-graduada em Gestão de Pessoas com ênfase em *Coaching* pelo IBC Pós-graduada em Gestão Estratégica de Recursos Humanos pela UFMG Psicóloga pela UFMG Master Coach pelo Instituto Brasileiro de *Coaching* - IBC, certificada internacionalmente pela *Global Coaching Community* - GCC, *European Coaching Association* – ECA. *Master Coach Senior* pelo IBC e certificada internacionalmente pelo *Behavioral Coaching Institute* - BCI. Psicoterapeuta, consultora organizacional e *coach* de vida e de carreira. Palestrante sobre os temas: Escolha Profissional, Qualidade de Vida, Motivação, Liderança. Coautora do livro: *Recursos Humanos: uma Dimensão Estratégica*. UFMG/FACE/CEPEAD, 1999. Ampla experiência na área de RH, tendo coordenado por 10 anos um curso superior de Gestão de Recursos Humanos em Belo Horizonte. Professora nos cursos de graduação e pós-graduação de diversas instituições de ensino superior.

**Contatos:**

[andrea@andreaaguiar.com.br](mailto:andrea@andreaaguiar.com.br)

[andreaaguiar@ibccoaching.com.br](mailto:andreaaguiar@ibccoaching.com.br)

*"O trabalho jamais é neutro [...] Ou joga a favor da saúde ou, pelo contrário, contribui para sua desestabilização e empurra o sujeito para a descompensação."* (DEJOURS, 2004, p.138)

**E**m geral, a escolha de uma profissão ou carreira nem sempre é algo que envolve planejamento e que está alinhado com um projeto de vida. A maioria das pessoas "escolhe" sua profissão baseada nas oportunidades do mercado, na tradição familiar ou em habilidades e competências que julga possuir e que acredita estarem alinhadas com a profissão escolhida. Nem sempre a tomada de decisão com base nestes fatores irá levar o indivíduo a ter uma vida no trabalho plena de satisfação.

Morin (2001) explica o sentido do trabalho como uma estrutura afetiva composta por três elementos: o significado, a orientação e a coerência. O significado refere-se às representações que o sujeito tem de sua atividade, assim como o valor que lhe atribui. A orientação é sua inclinação para o trabalho, o que ele busca e o que guia suas ações. E a coerência é a harmonia ou o equilíbrio que ele espera de sua relação com o trabalho.

Já segundo Antunes (2000), para que exista uma vida cheia de sentido fora do trabalho, é necessária uma vida dotada de sentido dentro do trabalho.

A experiência do trabalho para o homem tem uma função de construção de significados, na medida em que cumpre um papel de identificação e criação de relação entre os homens. Este processo, que ao mesmo tempo separa e estabelece associações entre os indivíduos, pode produzir segurança e confiança num processo de diferenciação e criação da identidade individual (ARENDET, 1999).

Segundo Dejours (2004), muitos indivíduos que saem da infância com uma identidade incerta encontram na relação com o trabalho uma segunda chance de obter um fortalecimento de sua identidade.

Sendo estruturante o papel do trabalho na identidade individual, torna-se fundamental que a escolha profissional seja feita de modo maduro e com a consciência do significado do trabalho na vida do homem. Você já refletiu sobre a importância de uma escolha? Quantas vezes escolhemos nossos caminhos sem nos darmos conta do impacto que uma simples escolha pode representar em nossas vidas?

Saiba que toda escolha que fazemos na vida, até mesmo as aparentemente sem importância, gera consequências que nos acompanham por toda a existência. O futuro é consequência das escolhas que fazemos no presente. Por isto é fundamental que você, ao decidir, reflita: o que me motiva a fazer as escolhas na minha vida? Lembre-se: como foi a escolha do seu curso superior? Era realmente

algo que você queria ou é algo que lhe impuseram? Por que você escolheu a profissão que exerce? É a sua vocação ou você está repetindo uma tradição familiar?

Já sabemos que se você optar por viver uma vida sem sentido com uma ocupação sem significado, sua existência poderá se transformar num poço de frustração.

Convido você a acreditar que se fizer escolhas com discernimento, alinhadas à sua missão, aos seus valores, à sua essência, estará sendo cada vez mais assertivo em todas as suas atitudes, estará sendo você onde estiver.

Assim, resta a você escolher. Saiba que o não decidir já traz em si uma escolha: ser VÍTIMA da situação. É uma escolha pela infelicidade, lamento, mas não deixa de ser uma escolha. Para viver uma vida com mais sentido, escolha o que ganhar, não o que perder! Encontre sua missão neste mundo e, a partir daí, faça as escolhas certas para que você possa sustentar seu propósito, com a prática de ações que o levarão à realização.

Cavalcante (2009), em sua obra, nos diz que não devemos aceitar nenhuma escolha que nos distancie de nós mesmos. Ele aconselha: prefira sempre a sua verdade; assim você estará, a cada escolha, dando um passo em direção ao seu propósito e será capaz de se sentir plenamente realizado.

Como disse Santo Agostinho, "ninguém faz bem o que faz contra a vontade, mesmo que seja bom no que faz". Você precisa encontrar sua verdadeira vocação. Todos nós temos um chamado a que precisamos atender se quisermos chegar mais perto da nossa realização pessoal.

Covey (2005), no livro *O 8º hábito*, nos ensina a ouvir nossa voz interior. Ouça sua voz interior, uma voz que só você é capaz de escutar sem distorções de sentido. Talvez você esteja se perguntando o que teria de fazer para se escutar verdadeiramente.

Quando algo dentro de você diz assim: não tenho vida própria, me sinto exausto, isto é sua consciência dizendo a você que basta. E o que você faz? A maioria das pessoas simplesmente a ignora ou talvez racionalize dizendo que há tantas pessoas desempregadas e que pensar estas coisas é uma grande bobagem. Novamente é porque uma voz interna grita assim: *Não posso mudar as coisas, melhor me conformar e tocar a vida pra frente.*

Podemos citar um pensamento de Albert Schweitzer, encontrado em Covey (2005:95), que assim diz: *"Na vida de todos nós, em algum momento, o fogo interior se apaga. Então se acende novamente quando encontramos outro ser humano. Deveríamos estar grato a essas pessoas que reacendem o espírito interior".*

É justamente este o lugar de um *coach* de carreira, ser alguém que reacende em seu cliente o fogo interior através de quebras de paradigmas e mudança de crenças limitadoras, permitindo que ele se autodescubra e se permita ter uma vida plena de significados. O *coaching* de carreira ajuda as pessoas a descobrir o que realmente almejam fazer com suas vidas e a desenvolver uma estratégia para alcançarem seus objetivos.

Para Covey (2005), a voz é o nexa entre o talento (nossos dons e pontos forte naturais), a paixão (aquelas coisas que nos energizam, empolgam, motivam e inspiram), a necessidade (incluindo o que o mundo precisa e nos paga por isto) e a consciência (essa pequena voz silenciosa dentro de nós que nos diz o que é certo e nos impele a fazê-lo). Ele completa dizendo que quando nos engajamos num trabalho que usa nosso talento e alimenta nossa paixão – que surge de uma grande necessidade do mundo, a qual nossa consciência nos chama para atender -, é ali que está nossa voz, nossa vocação, o código da nossa alma.

O problema é que em vez de nos voltarmos para aquilo que é único em nós, fazemos justamente o contrário, buscando nos assemelhar àquilo que nos vendem como modelo. Modelos de beleza. Modelos de sucesso. Modelos de felicidade. Isso é uma imensa bobagem! Não existem modelos prontos; cada um de nós, com aquilo que tem de único, precisa confeccionar no dia a dia o modelo que deseja vestir na vida.

Quando você não é capaz de dizer a verdade a si mesmo, corre um sério risco de somatizar essa sensação, enfim, de ter sintomas físicos, e até mesmo ficar doente. Jacques Lacan, psiquiatra francês, dizia que doenças são palavras não ditas.

Segundo José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de *Coaching*, o *coaching* de carreira é um o processo responsável por identificar e apontar qualidades, competências e pontos de melhoria para potencializar o desempenho do cliente e estabelecer objetivos para seu desenvolvimento.

A maior virtude do conceito de carreira atualmente se dá por conta do seu deslocamento de foco temporal, ganhando assim uma perspectiva de projeto de vida, com um horizonte mais amplo e mais distante no tempo e no espaço.

Sendo assim, o processo de *coaching* de carreira, para ser eficaz, não pode se limitar apenas à escolha de uma profissão e, sim, identificar, prever e alimentar o futuro ocupacional, desenhando com o cliente um projeto de vida em que estejam definidas a sua missão e a sua contribuição para o mundo.

Segundo Melo (2005), viver em plenitude é viver em sua essência nos diferentes aspectos que compõem o conjunto da vida humana. Não podemos deixar escapar a chance de analisar um indivíduo como um todo durante o processo de *coaching*, principalmente os jovens. Muitos adultos insatisfeitos com a vida só vão descobrir, depois de muito tempo, o que falhou em suas escolhas. Algumas pessoas, depois de anos de trabalho, queixam-se de não terem aproveitado bem a vida; praticam pouco esporte, não tiveram hobbies, não se doaram a uma causa social, não constituíram amizades. Tudo isto em função do que não foi avaliado antes, do que não foi planejado.

A maioria das pessoas fica atrás de seus medos. E, quando não os enfrenta, sufoca a sua missão, por receio de mudar. Uma das formas mais rápidas de você conseguir ser infeliz é aceitar ser menos do que pode ser, dar menos para a vida do que pode dar.

Ao lado deste sentimento, assistimos instituições perdendo dinheiro por contar com pessoas cujas missões, incoerentes com os cargos que ocupam, não conseguem responder com eficácia ao que delas se espera.

Mapear ou mesmo construir a missão pessoal e, conseqüentemente a missão profissional, é a primeira ação de quem deseja buscar congruência entre o que faz e o que deveria estar fazendo para atingir a realização plena.

A carreira, a vida familiar e todas as demais dimensões da vida podem ser afetadas pela nossa concepção de missão.

Melo (2005) esclarece que, mesmo tendo consciência de nossa missão, nos distanciamos dos benefícios e do prazer que decorrem do ato de gerenciarmos nossas atitudes, direcionando-as para o objetivo proposto: pode ocorrer que tenhamos consciência de nossa missão, porém pouco ou nada fazemos para vivenciá-la. Mesmo conscientes do que almejamos, nos falta fé, confiança em nós mesmos para vencer cada um dos obstáculos que se apresentem, superando-os e aprendendo com eles.

No processo de *coaching* de carreira o cliente deverá ser capaz de identificar sua missão de vida e também a profissional.

Para tanto é necessário, primeiramente, conhecer sua profissão, possibilidades de carreira, mercado de trabalho, fatores facilitadores e dificultadores do seu trabalho.

Depois, é importante mapear o estilo de vida do seu cliente, seus comportamentos e suas atitudes, a fim de averiguar a congruência com a carreira escolhida.

Em seguida, faz-se necessário mapear as competências e habilidades do cliente para que, juntamente com o *coach*, possam ser

levantados seus pontos fortes e os pontos a serem desenvolvidos para que venha a ter uma grande carreira.

Após esta análise é importante levantar quais crenças e valores norteiam o comportamento do seu cliente. Muitas vezes, crenças limitantes têm impedido o seu sucesso profissional e pessoal. Pois bem, neste momento o *coach*, munido das informações anteriores, vai levar o cliente a construir sua missão, na qual terá que responder a uma pergunta fundamental: quem sou eu? Para que eu existo?

A próxima etapa agora é identificar como está a afiliação, ou seja, identificar a quais grupos seu cliente pertence e qual é a diferença que ele faz na vida de cada uma das pessoas que o compõem.

Por fim, o *coach* conduz seu cliente para o último passo a ser dado. Este é o momento em que o cliente se conscientiza de que, muito além da escolha de uma profissão, já é capaz de entender que a vida só tem sentido de for vivida dentro de uma carreira que tenha sentido, numa carreira que tenha um propósito maior, numa carreira que gere uma contribuição para a sua vida, sua família, sua organização e para o mundo.

Neste momento o cliente já construiu sua missão, encontrou o propósito da sua vida e foi capaz de escrever sua declaração de contribuição. Então é fundamental que o *coach* alinhe todos os níveis anteriores (crenças e valores, capacidades e habilidades, comportamentos e atitudes) com este propósito maior.

Deste modo, é fundamental fazer perguntas como, por exemplo: que conhecimento, talento ou habilidades únicas você tem que podem ajudá-lo a operacionalizar a sua missão e garantir que a sua contribuição ao mundo seja verdadeiramente ofertada?

Para Covey (2011), uma grande carreira tem a ver com solucionar grandes problemas, encontrar grandes desafios e dar grandes contribuições. Para o autor, pessoas que estão procurando só um emprego têm um currículo. Pessoas que estão procurando uma grande carreira têm uma declaração de contribuição.

Segundo o autor, o primeiro passo para definir sua contribuição é conhecer seus pontos fortes, o seu talento. Em seguida, é fundamental identificar por quais oportunidades relacionadas ao trabalho você é apaixonado. Ter paixão é imprescindível para uma grande carreira. E, por fim, examine sua consciência. É a sua consciência, sua voz interior, que vai sussurrar ao seu ouvido e dizer qual contribuição você deve fazer. Ela diz a você qual é a sua responsabilidade na sua carreira.

Ora, o trabalho é um dos elementos da vida de uma pessoa. Mas se qualquer um dos setores de nossa vida (família, trabalho, saúde, espiritualidade, relacionamentos em geral) não se alinhar com verdadei-

ro sentido e com a nossa essência, pode ser um veneno mortal, e muitas vezes tomado a conta gotas num processo punitivo e sob a égide das crenças que limitam e roubam do homem o seu verdadeiro papel: o de ser livre e de viver plenamente ao potencializar exponencialmente tudo aquilo que já traz consigo desde o nascimento. Como seria bom ter alguém que nos mostrasse que é possível viver neste estado!

Assim, podemos concluir que o processo de *coaching* para carreira possibilita ao cliente escolher uma profissão, um trabalho, uma carreira que possa trazer sentido para sua vida pessoal e profissional, uma vez que o processo culmina com a descoberta, por parte do cliente, do real significado da sua existência e do seu legado.

### Referências:

- ANTUNES, R. *Os sentidos do trabalho: Ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho*. São Paulo, SP: Boitempo, 2000.
- ARENDETT, Hannah. *A Condição Humana*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1999.
- CAVALCANTE, Anderson. *O que realmente importa?* São Paulo: editora Gente, 2009.
- COVEY, Stephen R. & COLOSIMO, Jennifer. *Grande trabalho, grande carreira*. São Paulo: Novo Século Editora, 2011.
- COVEY, Stephen R. *O Oitavo Hábito*. São Paulo: Frankley Covey, 2005.
- DEJOURS, C. O. *Da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2004. p.127-139.
- MELO, Ricardo. *Profissional Integral: vida e carreira em comunhão dinâmica*. Belo Horizonte: Editora Enede, 2005.
- MORIN, E. M. (2001, jul./set.). *Os sentidos do trabalho*. *Revista de Administração de Empresas*, São Paulo, 41(3), 8-19.
- SOARES, D. H. P. *O jovem e a escolha profissional*. Porto Alegre: Mercado Aberto, 1987.