

Natie entrevista **Lucy Cintra**: Coach Executivo, Profissional e Pessoal. Trainer e Master em PNL. Consultora em Liderança Estratégica. Formada em Psicologia Oriental na Índia. Estudiosa da arte do Desenvolvimento do Pleno Potencial. Socióloga.

NATIE: Temos ouvido falar muito em Coaching. O que vem a ser?

LUCY: Coaching é uma parceria estabelecida entre o Coach (profissional) e o Coachee (cliente) buscando atingir objetivos, resultados, metas, transformação. Resumindo em uma frase, o Coaching leva voce de onde está – situação atual- para onde deseja. Claro que existem técnicas, modelos e processos para isso, e o sucesso vai depender do comprometimento e foco do cliente, e do feeling do profissional. Os resultados são extraordinários, em termos de faturamento, retenção de talentos nas empresas, aumento de lucros, desenvolvimento pessoal e profissional. Também foca orientação de carreira, preparação para novos desafios, desenvolvimento de competências, busca de satisfação pessoal e profissional. É realmente fantástico, envolvente, abrangente e inovador.

NATIE: Isso então é exclusivo para Empresas?

LUCY: Não, todos podem se beneficiar, temos muitos tipos de coaching: para executivos, líderes, equipes de alta performance, business e o **pessoal, também chamado de life coaching**

NATIE: Fale do Coaching Pessoal ou Life Coaching, pois já disse um pouco sobre o foco das empresas.

LUCY: Objetiva planejamento estratégico de vida e equilíbrio entre seus **vários aspectos** (saúde, profissão, equilíbrio emocional, finanças, vida familiar, lazer, espiritualidade). À primeira vista pode parecer simples, mas quando fazemos um balanço da Roda da Vida (uma técnica de Coaching) observamos muito desequilíbrio entre vida profissional e pessoal, falta de motivação, ideais e sonhos deixados pelo caminho, falta de ânimo e saúde.

Também busca alcançar resultados traçando metas para atingi-los, com objetivos semelhantes ao Coaching Profissional, porém focados mais à vida pessoal, em seus vários aspectos. Este programa pode ser individual ou em grupo, para adultos ou jovens, inclusive para fase pré- vestibular, buscando definir um caminho congruente com seus valores.

Coach e cliente descobrem juntos as melhores soluções, sempre alinhadas aos valores pessoais, missão de vida e objetivos mais profundos. Ajuda na

busca do equilíbrio pessoal, profissional e até espiritual, levando a um envolvimento total e estado de presença nas diversas esferas da vida.

Um aspecto importante do Coaching é o que chamo de FARM: Foco, Ação, Resultados e Melhoria Contínua. Dentro e fora de você. Em sua vida profissional ou em sua Existência, desenvolvendo seu pleno potencial. É fantástico perceber o brilho nos olhos de cada um, antes escondido. É difícil falarmos em realização, seja ela qual for, sem equilíbrio e harmonia nas diversas esferas e níveis de nossas vidas. E o coaching é um trabalho muito focado: ele não fica interpretando porque você não está lá onde queria, e o que no passado causou isso. Ele observa isso, analisa onde você está, todos os aspectos, mas pergunta onde quer chegar. O que vamos fazer para chegar lá? Como podemos mudar essa situação? Quais os obstáculos e recursos que você tem? E se não tem, como desenvolver novos recursos, ou despertar os adormecidos? O que é melhor para você? O que vale a pena e te motiva? Qual seu talento verdadeiro, sua vocação? O que faz teu olho brilhar? Então vamos lá?

NATIE: E quanto tempo dura?

LUCY: Geralmente há um plano inicial de 12 sessões, 1 vez por semana. Em seguida fazemos uma avaliação e juntos decidimos se continuamos, se mantemos a mesma periodicidade ou espaçamos. Tudo é decidido em parceria.

NATIE: Uma última pergunta: é necessária uma formação específica para ser Coach?

LUCY: Sim. Geralmente os cursos são ministrados por entidades licenciadas no exterior, de nível internacional, pois é uma prática profissional muito reconhecida fora do Brasil, com metodologia própria. Há uma formação para cada atuação: o Executive Coaching, o Leadership Coaching, o Business. Para esses tipos é importante que o profissional tenha experiência corporativa: como ele vai trabalhar com um executivo sem ter vivenciado este mundo? Já para o Life ou Personal Coaching, ele precisa conhecer e gostar muito do ser humano. É muito bem vinda formação na área de Humanas. Como sou apaixonada pelo ser humano, pelo conhecimento da alma humana, concomitante à minha vivência corporativa estudei e pratiquei o Taoísmo, Budismo, Gurdjieff, Psicologia Oriental, Medicina Chinesa, Artes Corporais Orientais, Meditação. Não posso falar em pleno potencial para os outros se não começo primeiro em mim.