

## O contributo do coaching na sociedade atual

**Texto:** Viana Abreu

Vivemos tempos que exigem um olhar integral para as nossas vidas enquanto seres humanos. Um olhar integral representa ter em atenção não só as pressões externas mas também a nossa pressão interior. Esta pressão interior, que muitas vezes não valorizamos, permite conhecemo-nos melhor, entender os nossos propósitos mais valiosos e ativar o nosso poder pessoal.

Com esta descoberta sobre nós próprios, fica mais fácil desenhar a nossa proposta de valor para a viagem que é a nossa vida.

Nesta viagem que começamos adormecidos, e em que cedo desenvolvemos a habilidade de sonhar, podemos com este olhar interior iniciar o despertar que nos transporta para um estado cada vez mais lúcido, capaz mesmo de inspirar outros. É aí que claramente nos revelamos realizadores da nossa vida e experienciamos o nosso poder criador da realidade enquanto seres humanos.

Sendo o 'coaching' por definição uma ferramenta que nos ajuda a focar no que queremos, a descobrir a importância do que queremos, e ajudando-nos a responsabilizar e a



A APCoaching – Associação Portuguesa de Coaching define a sua missão em quatro pontos: «ser uma entidade reguladora em Portugal da atividade profissional de 'coaching' e da formação de 'coaching'; promover o desenvolvimento e a afirmação do 'coaching' e da profissão de 'coach'; divulgar o 'coaching' e a atitude 'coach' junto das organizações e do público em geral; e criar um espaço nacional de referência na área do 'coaching'». [www.apcoaching.pt](http://www.apcoaching.pt)



Viana Abreu é presidente da Direção da APCoaching

assumir o compromisso, contribui nas suas diferentes utilizações (auto 'coaching', atitude 'coach' e 'coaching' profissional) para um ser humano cada vez mais capaz de assumir a sua grandeza, certo do seu potencial ilimitado para realizar mudanças evolutivas capazes de trazer mais resultados positivos e felicidade para si e para o mundo.

Assim, o 'coaching', olhando para o modelo de desenvolvimento integral apresentado na imagem à esquerda, aparece como ferramenta facilitadora na transição do «Sonhador» para o «Criador» através daquele que desperta para o «Empreendedor» que há em si. Ou seja, o contributo do 'coaching' é, atualmente, apoiar no emergir de um novo paradigma, uma sociedade mais ética, lúcida e sábia, onde todo o ser humano é criador e soberano, educado e servido nessa condição. ®