



CEREST- MS

Março/2017

Centro Estadual de Referência em Saúde do Trabalhador

BOLETIM INFORMATIVO

COACHING PROFISSIONAL

Coaching é uma palavra em inglês que indica uma atividade de formação pessoal em que um instrutor (coach) ajuda o seu cliente (coachee) a evoluir em alguma área. Coaching profissional é o processo feito por um profissional habilitado e munido de metodologias, técnicas e ferramentas que pode ser aplicado tanto em empresas como em nível profissional e pessoal.



O coaching profissional busca a qualidade de vida, o aperfeiçoamento de carreira e o alcance de metas futuras de forma bastante humanística, além de mostrar um caminho repleto de auto-descobertas e autoconhecimento, o qual permite a ampliação da consciência em relação ao mundo a sua volta.

Questões que o processo de coaching pode ajudar o profissional a responder:

- Será que devo mudar de emprego?
- Será que está na hora de abrir meu próprio negócio?
- Será que é hora de mudar de área na empresa?
- Será que estou trabalhando no lugar certo?
- Será que estou realmente utilizando todos meus talentos no trabalho?



Coach é uma palavra em inglês que significa treinador, instrutor.

O coach auxilia o trabalhador a descobrir o que ele realmente quer para poder construir, de modo estratégico, sua trajetória profissional.

O JOVEM E A ESCOLHA PROFISSIONAL

Definir a carreira profissional a ser seguida não é uma tarefa fácil, especialmente quando os jovens, que mal saíram da adolescência, precisam tomar uma decisão que pode definir seu futuro. O apoio dos pais é fundamental para que o jovem faça esta escolha de forma serena e confortável. Algumas dicas nesta importante decisão são:

- **Autoconhecimento:** É preciso descobrir sua vocação para acertar na escolha de uma carreira bem sucedida. As experiências profissionais acumuladas antes dos 18 anos de idade talvez não sejam suficientes para basear uma decisão tão importante, mas para ajudar, vale a pena fazer uma lista de todas as coisas que você gosta e não gosta de fazer, destacando também suas principais motivações, interesses, afinidades e facilidades.
- **Pesquisa:** Um dos primeiros passos para escolher a carreira profissional é pesquisar o máximo que puder a respeito das áreas de seu interesse. Leia sobre as universidades, sobre os programas de ensino, os cursos oferecidos, a grade curricular de cada curso e as possibilidades que cada carreira pode oferecer.
- **Perceba interesses e habilidades:** Considerar seus interesses pessoais e principais habilidades é importante para que exista entusiasmo pela carreira escolhida. As chances de alcançar o sucesso realizando uma tarefa que traz prazer são muito maiores do que realizar as tarefas por pura obrigação.
- **Entender sobre as tendências do mercado:** Conhecer o mercado atual e a possibilidade de ampliação das áreas que você gostaria de atuar é essencial. É preciso ter noção sobre as possibilidades de crescimento, a média salarial, a concorrência e a existência da possibilidade de momentos ruins no seu mercado de atuação. Todas essas questões podem auxiliar em sua decisão.



Centro Estadual de Referência em Saúde do Trabalhador

Rua Joel Dibo, Centro, 79.002-060 - Campo Grande/MS

Contato: cvist@saude.ms.gov.br / (67) 3312-1100

Responsável pela edição do boletim: Claudia Santini de Oliveira Figueiredo

