

CONSENTIMENTO INFORMADO

Este documento informativo e de boas-vindas, visa esclarecer os pressupostos do meu trabalho de coaching, gerir expectativas, definir responsabilidades e estabelecer as condições desta relação profissional.

Se o está a ler, é porque ainda não tivemos oportunidade de trabalhar em conjunto, pelo que, solicito que o leia na íntegra e saiba que será uma honra poder acompanhar o seu processo.

Para que possa ter uma melhor percepção do meu trabalho, sugiro que leia a apresentação de coaching disponível no meu website – [aqui](#), assim como, poderá ser útil consultar alguns dos meus artigos no [blog](#) e/ou as minhas redes sociais. Visto não nos conhecermos, é uma forma de poder conhecer um pouco de mim e perceber se trabalhar comigo ressoa em si e lhe faz sentido. Um processo de coaching é um investimento a vários níveis, pelo que, é importante que sinta que este trabalho comigo é para si.

O QUE ESPERAR DO PROCESSO DE COACHING?

A metodologia geral do processo de coaching está inspirada na maiêutica socrática, onde o coach através do questionamento dirigido ao cliente, facilita que este aceda às suas construções internas e revele a sua dimensão invisível e inconsciente, com o propósito de reenquadrar e dirimir bloqueios e fazer emergir e disponibilizar novos recursos mais congruentes com a vida que quer viver.

Acrescido às perguntas, os processos que facilito estão, maioritariamente, assentes nos modelos da programação neurolinguística e mudança generativa, no trabalho sistémico, na atenção plena e na respiração consciente.

Trata-se de um processo de facilitar no cliente o encontro das suas próprias respostas e significados, não estando estes dependentes da minha opinião pessoal e/ou dos meus próprios preconceitos e julgamentos.

Muitas vezes caímos na tentação de responsabilizar outros pelo cumprimento ou não dos nossos objectivos – saiba que a auto-regulação é uma premissa crucial no seu desenvolvimento. Eu serei sua parceira de “caminhada”, mas o sucesso dos seus resultados é mérito único e exclusivo seu.

É meu compromisso facilitar a sua mudança, provocá-lo(a) e desafiá-lo(a), escolher a melhor abordagem para que aceda a mais e melhores recursos internos, fazer perguntas significativas e que o(a) motivem para a acção, criar *insights*, propor tarefas adjuvantes ao trabalho em sessão, apoiar e encorajar a sua auto-expressão.

É importante saber, que como coach estou vinculada ao código de ética da *Associação Profissional de Coaches da Europa* – poderá consultá-lo [aqui](#) – e que, entre outras, estou sob o cumprimento do sigilo profissional. A confidencialidade dos processos é um ponto fundamental no acordo de coaching. Assim como, só poderei aceitar acompanhar processos para os quais tenho reconhecida competência, experiência e conhecimento profissionais.

COMO SE PREPARAR PARA O PROCESSO DE COACHING?

Tenha claros os motivos pelos quais procura o coaching – é porque quer ou alguém o(a) “fez” querer? O objectivo é seu ou é de outro?

A preparação mais importante e fundamental é a sua escolha, escolher mudar, escolher viver de outra forma, escolher aceitar um novo desafio, escolher desenvolver-se, escolher ser, escolher... Escolha mudar e o como fazê-lo, descobriremos juntos(as).

Saiba que o processo de coaching exige dedicação e responsabilidade, quanto maior for o seu compromisso, melhores serão os seus resultados. Use todas as sessões para aprender, para saber mais sobre si, para se questionar, observar e revelar. Tome notas dos seus *insights* e compromissos, e mantenha-os acessíveis ao longo de todo o processo.

ACORDO DE COACHING

Para iniciar o processo de coaching, coach e cliente concordam que:

1. Coach e cliente definirão na primeira sessão a estrutura do processo, que estará dependente das razões e motivos apresentados pelo(a) cliente;
2. Coach e cliente reunir-se-ão online via Zoom, em sessões de 90 minutos, com o número e periodicidade definidos na sessão 1;
3. Coach e cliente desenvolverão conjuntamente um plano de coaching com base nos resultados que o(a) cliente pretende atingir;
4. O(a) cliente concorda que o seu processo poderá exigir sessões presenciais e que estas dependerão da sua anuência e disponibilidade para se deslocar;
5. A coach concorda em facilitar o processo e o(a) cliente concorda em seguir o plano de coaching;
6. A coach concorda em alocar a quantidade de tempo adequada para a preparação das sessões com o(a) cliente;
7. O(a) cliente entende que os resultados de qualquer processo dependerão da sua capacidade de agir e de seguir o plano de coaching para melhoria das suas habilidades. Comunicar-se claramente com a coach e assumir a responsabilidade pelos resultados alcançados em que a coach só pode facilitar. A responsabilidade de fazer o processo funcionar é do(a) cliente, já que ninguém poderá fazê-lo por ele(a);
8. O(a) cliente concorda em partilhar com a coach todas as questões em que precise de assistência. O(a) cliente concorda que as questões não partilhadas com a coach podem não ser resolvidos ou podem impedir a realização bem-sucedida das suas metas e objectivos;
9. Coach e cliente concordam que as sessões obedecem ao sigilo, estando a coach obrigada à total confidencialidade. Assim, sob nenhuma possibilidade as sessões poderão ser gravadas;
10. O(a) cliente concorda que a coach pode atribuir tarefas a serem realizadas entre as sessões e que o(a) cliente fará o melhor esforço para cumprir essas

tarefas. O(a) cliente concorda ainda que, se as tarefas não forem realizadas, o resultado do processo não pode ser previsto;

- 11.** O(a) cliente aceita e concorda reflectir antes de cada sessão, clarificando a sua intenção e o que pretende atingir e retirar dessa sessão;
- 12.** O(a) cliente entende que a coach não está a fornecer conselhos psicológicos ou médicos e que o coaching não deve de modo algum substituir o tratamento com um profissional de saúde devidamente habilitado e credenciado. A sua coach não é médica, psicóloga, psiquiatra ou qualquer outra área de actuação clínica. Os serviços recebidos não são regulados por um órgão governamental. A coach apenas prestará os serviços em que foi treinada e que está certificadamente habilitada (pf consultar as certificações apresentadas no website - [aqui](#)), e se considerar que não pode ajudar o(a) cliente, encaminha-lo(a)-á para um profissional adequado;
- 13.** O(a) cliente concorda que a desmarcação de uma sessão poderá ser feita com uma antecedência mínima de 24 horas;
- 14.** Sabendo que, cada sessão tem uma duração máxima de 90 minutos, o processo começa e termina com horas marcadas. O(a) cliente aceita usar este tempo da melhor forma para os resultados que quer atingir. Assim como, aceita que qualquer atraso no horário de início, implicará uma diminuição do tempo disponível para a sessão;
- 15.** Marcação e horários: coach e cliente concordam que o agendamento de cada sessão estará dependente da coordenação da disponibilidade de agenda de ambos(as).

Estou convicta de que estas informações são importantes e determinantes para a sua escolha. Para informação de preços e marcação de sessão pf contacte-me através do email: joana.r.sobreiro@gmail.com

Bem-haja e até breve!

Um abraço ☺



www.joanasobreiro.com