

## O que é Coaching:

**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 da sua vida.

O conceito de *coaching* surgiu por volta de 1830 na universidade britânica de Oxford para definir um **tutor particular**, alguém que ajudava o aluno a se preparar para um exame de uma determinada matéria. Com o tempo passou a ser usada também para se referir a um **instrutor** ou **treinador** de cantores, atletas ou atores.

A palavra *coaching* vem da palavra inglesa "*coach*" e significa treinador. Esse treinador tem o objetivo de encorajar e motivar o seu cliente a atingir um objetivo, ensinando novas técnicas que facilitem seu aprendizado.

O termo *coaching* apareceu pela primeira vez na era medieval, com a figura do cocheiro, o homem que conduzia a carruagem (coche) para algum lado. Os cocheiros também eram especialistas em treinar os cavalos, para que estes puxassem os coches.

O trabalho de *coaching* inicia-se criando uma meta desejada pelo cliente, e essa meta pode abranger as mais diversas áreas e normalmente não existe um tempo determinado para esse objetivo ser atingido e tem o objetivo de ajudar profissionais de qualquer área a maximizar seu potencial e trazer mais resultados para sua empresa ou para o próprio desenvolvimento do seu trabalho.

Um tipo de *coaching* bastante procurado é o "*coaching* de liderança", uma qualidade cada vez mais valorizada. No *coaching* de liderança, o gestor procura orientar seu colaborador no seu desempenho, usando metas claras para criar alvos mensuráveis, além de reconhecer potenciais e desenvolver competências da sua equipe. Também envolve-se na aprendizagem da sua equipe, encaminhando e recebendo comunicações para resultados excelentes.

O [coaching pessoal](#) aborda, como o próprio nome indica, a área pessoal da vida de um indivíduo, como os seus relacionamentos pessoais. É por isso uma área muito abrangente, porque lida com vários tipos de interação do cliente com o seu meio envolvente.