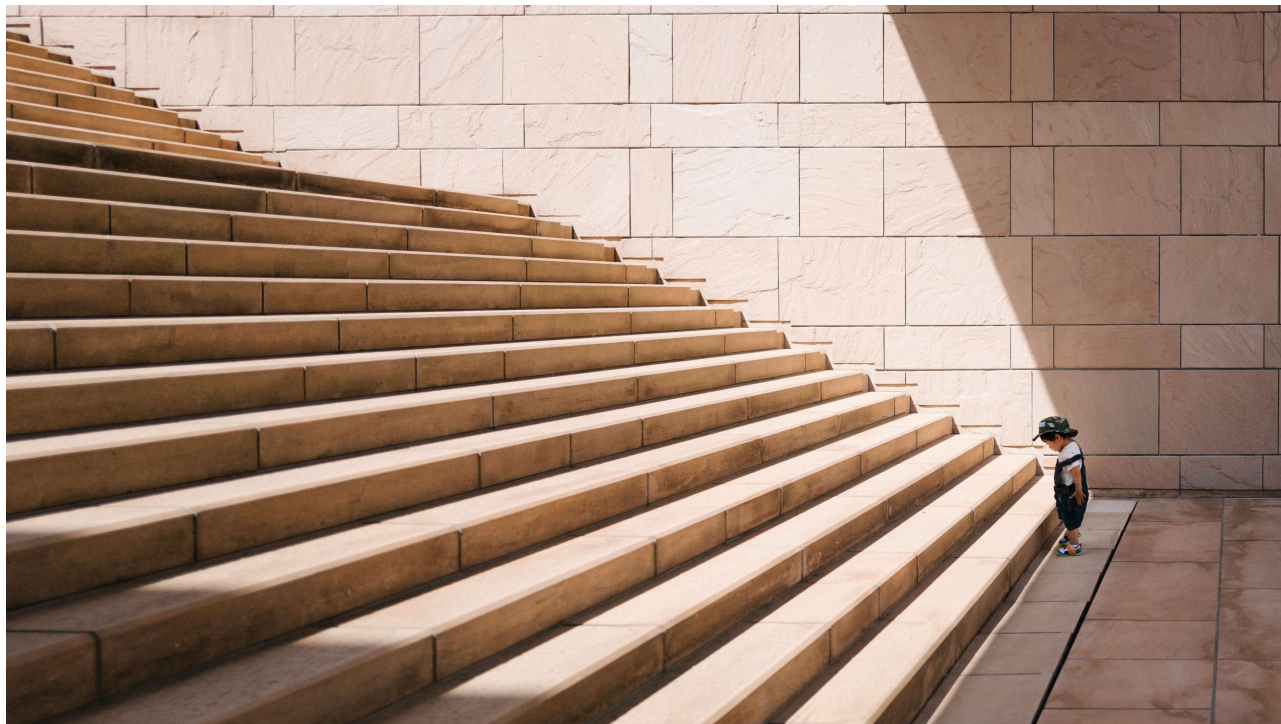


Autor: Sottomayor

Todos podemos alcançar os nossos sonhos



Coaching, o que é isso?? Para crianças? Para jovens??

Primeiro de tudo é importante esclarecer que o coaching, apesar de estar na moda, é muito mais do que isso.

O conceito de coaching, remonta ao séc. XV e desde sempre representou uma parceria, a intenção de se alcançar um objectivo com o apoio de um coach.

Chega até aos nossos dias muito associado ao coaching executivo, onde tem sido fundamental no apoio a líderes e equipas. Surge mais tarde, também o conceito de life coaching, onde o processo visa uma transformação pessoal, uma vontade de desenvolvimento e melhoria.

Para mim, coaching, qualquer que seja a sua vertente, é **responsabilidade!**

Responsabilidade com sentido positivo, e não, com o peso que muitas das vezes associamos à palavra.

Cada um de nós tem a responsabilidade sobre as suas decisões, têm o poder de escolher o que quer fazer perante uma determinada situação, só depende de nós agirmos, e fazermos o que queremos. Decidir perante o que a vida nos dá, é uma responsabilidade fantástica, pois isso é poder, é controle!

E foi neste ponto que questionei: Quem, mais do que ninguém, têm a vida toda para enfrentar e precisa de ajuda para explorar as suas capacidades e habilidades?

Quais as pessoas, que mais devem desenvolver o seu sentido de responsabilidade, autonomia, confiança e

auto-estima?

A resposta foi clara, e por isso o Coaching **Infanto-Juvenil** surgiu!

O processo tem metodologias próprias que são desenvolvidas com a criança ou o jovem, respeitando o seu próprio ritmo. As ferramentas são adaptadas ao seu desenvolvimento neurológico, à sua maturidade e toda a metodologia tem por base as neurociências, psicologias positiva e cognitivo-comportamental, Gestalt terapia, filosofia, entre outras ciências.

Mas afinal para que é que **serve**?

O Coaching Infanto-Juvenil, pode abranger todas as situações que de alguma forma, perturbem o bom funcionamento da família, tudo aquilo, que não sendo patológico, altera o equilíbrio da criança e do jovem e o equilíbrio do sistema familiar.

O Coaching melhora a auto-estima, a **confiança**, a autonomia, desenvolve as relações na família e com os pares, explora as habilidades e competências do jovem e da criança, ajuda a enfrentar situações de bullying, de alienação social, de agressividade. Ajuda a encontrar métodos de estudo mais apropriados ao perfil de cada um, a desenvolver um sentido crítico. Apoia na descoberta do que gostam, e do que lhes trás **felicidade**. Está lá para que alcancem os seus sonhos.

O processo com os pais, ajuda-os a melhorar a **comunicação** com os seus filhos, a lidarem com situações de birra, de frustração, de agressividade ou apatia, no fundo a serem eles os melhores coachs dos seus filhos.

O **propósito**, ao final de cada processo, claro está, é atingir o objectivo definido, mas o propósito maior é dar a cada criança, cada jovem, cada mãe e cada pai, as ferramentas, para que no futuro sejam eles capazes de enfrentar qualquer desafio!

Data de Publicação: 26-04-2019