

COACHING *Brasil*

Compartilhando Saberes 2023 | janeiro | Ed. 116



METAS



Noscilene Santos

Administradora de empresas, PhD, Coach e Mentora, de Carreiras, trainer e escritora.
Amo aprender e ensinar
noscilene.santos@peopletraining.com.br

Planejar, definir metas, traçar um plano de ação em tempos VUCA (Volátil, Incerto, Complexo e Ambíguo) e BANI (Frágil, Ansioso, Não-Linear, Incompreensível) ainda faz sentido? Mais do que nunca faz sentido elaborar um bom planejamento, tanto para objetivos profissionais como pessoais. Este dossiê tem o propósito de provocar reflexões a respeito de objetivos, metas, sonhos e como torná-los viáveis.

Eu me senti honrada ao receber o convite do Luciano Lannes, editor da Coaching Brasil, para coordenar o dossiê desta edição, trazendo à tona a temática Metas e Planejamento. Só que o desafio era gigante, estávamos na metade de dezembro, um mês de fechamentos, confraternizações e ficou ainda mais tumultuado com a copa do mundo fora de época. Aceitar ou não, eis uma boa questão. O meu otimismo levou-me a abraçar a causa, para mim, o “copo está sempre meio cheio”, então, eu disse:

– **SIM, Lannes, pode contar comigo.**

Em seguida parti para a primeira ação, uma das mais importantes para a execução deste projeto: convidar, entre seis e oito articulistas dispostos a agarrarem a oportunidade comigo. Pois bem, como coordenadora do Grupo de

Excelência em Coaching do Conselho Regional de Administração de São Paulo, tenho acesso a uma mina de ouro quando se trata de profissionais qualificados, que possuem conhecimentos consistentes, são engajados e fazem acontecer com muita criatividade. A maioria deles com certificação em Coaching e Mentoria. Lancei o convite, e de pronto, cinco pessoas me acompanharam, são elas:

Cristina Calligaris, professora universitária, expert em liderança entre outras disciplinas. É Coach Sênior e mediadora. Ela trata o planejamento e metas com muita leveza, tal qual um semear - do preparo do solo à colheita.

Elisa Prospero, docente de pós-graduação, especialista em coaching executivo e estudiosa de filosofia oriental, fala sobre Metas de uma maneira sistêmica, inspirando-nos a aprendermos com as histórias que vivemos e escutamos de outras pessoas.

Lucila Marques, pragmática e criativa, é uma pessoa de ação. Atua como Coach, Mentora e facilitadora de treinamentos. Ela tem forte habilidade em tornar as coisas simples, diferenciadas e com elevado padrão visual.

Neste dossiê, Lucila fala sobre Meta e planejamento fazendo comparação com uma viagem de barco a velas.

Marcel Ferrada, também é professor universitário em graduação, pós-graduação e MBA. E, como acadêmico e estudioso, embasa uma boa discussão com argumentos consistentes. Na visão dele, o ato de planejar nos remete ao futuro, um lugar em que há infinitas possibilidades, dessa forma podemos traçar metas e partirmos para a ação. Levanta uma questão interessante sobre resultados diferentes do esperado. O que fazer quando o planejamento aparentemente “não deu certo”?

Sandra Pereira, dedica-se a formação de liderança em multinacionais, é Coach e Mentora, especializada em Psicologia Positiva. Ela é um poço de soluções! Em meio ao caos, Sandra é capaz de estabelecer a ordem apontando caminhos com uma pitada de esperança.

A sexta pessoa sou eu, **Noscilene Santos**, Coach e Mentora de Carreiras, Trainer e escritora. Tenho experiência como executiva no mercado financeiro e em seguros, atuo na área de desenvolvimento pessoal e profissional desde 2006. Metas e Planejamento fazem parte da minha vida, aprecio definir objetivos, planejá-los e agir em direção aos resultados.

Com a equipe formada, chegou a hora de dar os próximos passos. E para sermos coerentes com a proposta, elaboramos o Planejamento estratégico, começando com uma reunião para que todos os articulistas ficassem na “mesma página”. Pois, um planejamento bem elaborado, pressupõe clareza do objetivo,

ações específicas, métricas e prazos para a entrega, além disso, os envolvidos devem ter consciência da relevância do projeto.

O processo criativo foi dinâmico e rico em informações. Não estava em pauta o certo, nem o errado, e sim a coleta de material bruto a ser refinado. E, dessa forma, identificamos as ações essenciais:

- Conhecer a estrutura padrão para escrever o texto
- Cada autor escolheria um título para o seu artigo e uma imagem ilustrativa
- Todos os autores, juntos com o editor e o ilustrador, definiriam a capa
- O Alinhamento do tema central também foi feito de modo colaborativo
- O editor propôs o prazo de entrega
- Revisão e edição dos textos
- Publicação.

Pronto! Se você está lendo este texto, significa que o planejamento se concretizou com sucesso. Quando o objetivo está claro, as metas definidas e o plano de ação em execução, as chances de realização se tornam exponenciais.

Agora, eu te convido, leitor, leitora, a navegar pelas próximas páginas, ler e refletir sobre os artigos que compõem este dossiê: Metas!

Noscilene Santos

Coach, Mentora, Trainer e Escritora

@Noscilenesantos

META - da intenção à transformação



Lucila Marques

Mentora e Coach de líderes / Marketing / Facilitadora / Escritora/ Palestrante

Transformar desafios em resultados positivos através de minha experiência e de meu conhecimento é a minha missão.

lucila@lucilamarques.com.br

“Se um navio não sabe a que porto vai, qualquer vento lhe é favorável.” Sêneca

Adoro esta frase de Sêneca que elucida o quão importante é saber a meta e os caminhos a serem percorridos até alcançá-la; saber que teremos enfrentamentos e para isso precisamos estar atentos do início ao fim.

Imagine que você está em um veleiro e planeja uma viagem até outro destino. Você precisa saber para onde quer ir, quais opções de trajetos existem para chegar lá e que, provavelmente, terá de lidar com adversidades. Chega a hora da partida, as velas inflam, enchem de vento e o veleiro começa a se movimentar. Independente da direção que deseja ir, com certeza fará algumas manobras para corrigir o caminho diversas vezes, quantas forem necessárias, pois nem sempre a combinação entre o vento e a vela te levam na direção de seu destino. Ao longo dessa viagem terá que ajustar o rumo, realizar paradas por falta de vento ou até mesmo se desvencilhar de algo que não estava programado; você estará exposto a diferentes desafios, alguns calculados e outros completamente desconhecidos. Como se preparar para enfrentar essa travessia?

Precisamos considerar todos os recursos da embarcação, os equipamentos técnicos,

abastecimento de alimentos e bebidas, roupas adequadas, primeiros socorros e tudo o que uma viagem de veleiro necessite; porém só isso não basta. Existem outros recursos que dependem única e exclusivamente de nós mesmos, que são as nossas experiências de vida, crenças fortalecedoras e limitantes, valores, habilidades relacionais e técnicas. Você pode ter todos os recursos externos que necessitar, mas se não tiver consciência desses recursos internos é muito provável que a travessia seja sofrível. Estar consciente de todos eles te ajudará a criar estratégias para chegar ao destino.

Você deve estar se perguntando: Para que serve esses recursos internos, se o meu objetivo é velejar e chegar ao outro porto? O que tem a ver meus valores com velejar? Que diferença faz eu acreditar ou não em alguma coisa? O que tem a ver eu ter habilidades de relacionamentos em um veleiro? É só fazer o básico de um velejador e pronto!

Velejar tem muito a ver com nossas vidas, compare essas atividades do velejador com o seu dia a dia e veja o quão são parecidas.

Sempre que estabelecemos uma meta é porque sentimos necessidade de buscarmos algo importante para nós, queremos conquistar algo que nos trará bem-estar. As metas fazem parte de nosso propósito, do significado de vida e normalmente definimos



em algum começo: do ano, de um novo trabalho, um novo ciclo de vida, uma oportunidade, um momento de transformação, uma mudança, transcendência, reflexão sobre si ou um desejo de ocupar outra posição.

Jack Welch, ex-CEO da General Electric, disse uma vez: "A missão diz exatamente para onde você está indo, e os valores descrevem os comportamentos que te farão chegar lá.", esses valores aos quais ele se refere, fazem parte de nossos recursos internos e reforça a importância de conhecermos a nós mesmos e sabermos com o que podemos contar para chegar lá, quanto maior for o nosso autoconhecimento, menores serão os impactos negativos.

Vamos falar sobre valores e como eles podem influenciar a travessia. Os valores têm a ver com a nossa essência e necessidades. Sabe aquilo que você não abre mão de jeito nenhum? Podem oferecer o que for, você não aceitará mudar a forma como pensa, pois é, quando isso acontece é porque tem um valor envolvido, algo muito importante e se não estiver de acordo com o que você quer, vai gerar um conflito, seja ele interno ou externo. Pare para pensar e lembre-se do último conflito enfrentado: o que não estava de acordo com o que você queria? Pense bem, vai fundo e perceba o que estava te incomodando. É assim que a gente começa a identificar nossos valores, não os barganhamos e quando realizados nos trazem bem-estar e felicidade.

Voltando a situação do veleiro, imagine que você está com algumas pessoas na popa do barco fazendo manobras com as velas e outras pessoas estão na cabine. Você nota que tem coisas espalhadas pelo convés, isso te incomoda. Você pede às pessoas que estão na cabine para arrumarem a bagunça, mas elas não ligam para isso e deixam para lá. Essa situação vai te irritando cada vez mais e aí

começa uma discussão. O que aconteceu nessa situação é que para você é muito importante a organização do barco porque isso te traz segurança e, quando você está seguro, se sente tranquilo e em paz, e isso te traz felicidade; porém, quando a sua necessidade não é atendida e o valor não é correspondido, você está a um passo para entrar em conflito. Esse é um pequeno exemplo de como é importante ter consciência de seus valores, pois as pessoas pensam e sentem de formas diferentes e isso se reflete nos comportamentos. Pense comigo: quando está ciente de que para se sentir seguro precisa de organização, você pode optar pela estratégia de conversar com o grupo antes de sair, assim todos podem cooperar e ter uma viagem tranquila. Percebeu a importância?



Os conflitos ocorrem muito mais vezes do que imaginamos; basta ter um pensamento diferente de outra pessoa para ele se instalar. Compreender, avaliar e aceitar as nossas respostas emocionais e as das outras pessoas, ajuda a entender o que desperta o desentendimento e gera o conflito, seja ele interno ou externo. Basicamente temos dois tipos de conflitos: externo que é observável e visto por todos ou o interno, aquele que só nós conhecemos e que impacta em nossos

comportamentos e por consequência na conquista de nossas metas.

O sucesso de nossas metas depende do que acreditamos ou não e como lidamos com isso. Se reportando ao veleiro novamente, imagine se o seu desafio fosse a responsabilidade de prender ou soltar as velas para dar velocidade ao veleiro, o barco depende dessa manobra para deslizar pelo mar. Você tem duas alternativas: tendo ou não habilidade acredita que pode dar conta do recado e assim faz o que precisa, ou não acreditar que pode fazer e simplesmente passar essa responsabilidade para outra pessoa. Nem sempre temos habilidade ou conhecimento suficiente para realizar uma meta que nós mesmos estabelecemos, mas se acreditarmos que é possível e nos dedicarmos a fazer o que é preciso, teremos grandes chances de ter sucesso.

Você conhece a fábula de Monteiro Lobato - A corrida dos sapinhos? Era uma vez uma corrida de sapinhos. Eles tinham que subir uma grande ladeira e, do lado havia uma multidão que vibrava com eles. Começou a competição e as pessoas diziam: Não vão conseguir! Não vão conseguir! E os sapinhos iam desistindo um a um, menos um deles que continuava subindo, tranquilo e sem esforço. No final da competição, todos os sapinhos desistiram, menos aquele. Todos queriam saber o que aconteceu, e quando foram perguntar ao sapinho como ele conseguiu chegar até o fim, descobriram que ele era SURDO! Nada vai te tirar do foco se você acreditar #ficaadica

A neurociência - que estuda os comandos, as funções do cérebro e suas alterações - diz que nossa mente não sabe diferenciar o que é verdadeiro de uma imaginação; considerando essa afirmação, o primeiro passo para atingir uma meta deve ser o de visualizar na mente o que desejamos e seguir em frente.

Você sabe qual é o maior responsável por nos fazer desistir de nossas metas? O medo, isso mesmo, o medo de não saber, de não ser bom o suficiente, de não agradar, de não ser aceito etc. Esse medo não é real, criamos ele em nossas mentes a partir de nossas crenças e ele é capaz de acabar com nossas metas. E como enfrentá-lo? Se autoconhecendo, sabendo de suas habilidades e limitações, valores e crenças.

Ao definir uma meta estabelecemos a intenção de conquistar algo e sabemos que as adversidades ocorrerão e com elas o medo. O segredo é desafiar esse medo e vencê-lo com seus recursos próprios, para dar os próximos passos e transformar o desejo em realidade.

Palavra-chave:

mudança, transformação, comportamento, autoconhecimento, transcendência, meta, coaching, reflexão, mentoria, propósito,

Referências:

SÉNECA, Lúcio Aneu. CARTAS A LUCÍLIO: escrita durante os últimos anos de sua vida. In: CARTAS A LUCÍLIO. 5. ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2014. v. 1, cap. Alma: 71, ISBN 9723105365.

VITORIO, Tamires. 10 frases do ex-ceo da general electric para ajudar na sua carreira: "Encare a realidade como ela é e não como você queria que fosse", disse Jack Welch. Exame, website, 2 mar. 2020. DOI google. Disponível em: <https://exame.com/carreira/10-frases-do-ex-ceo-da-general-electrics-para-ajudar-na-sua-carreira/>. Acesso em: 21 dez. 2022.

Photo by [Jorge Salvador](#) on [Unsplash](#)