

## Quais são as suas habilidades

### Transcrição

Uma das maneiras de descobrirmos as nossas habilidades é por meio de um processo de **coaching**. Em geral, uma pessoa busca a assessoria de um **coach** (profissional que aplica o processo de coaching) quando necessita de algum tipo de mudança em sua vida. A pessoa que passa pelo processo é chamado de **coachee**. Na maioria das vezes, o processo tem como objetivo atingir as metas propostas pelo coachee, que muitas vezes não conhece os meios para alcançá-las.

Por exemplo: O Marcelo quer ser gerente de projetos, mas não sabe se faz uma pós-graduação em Gestão de projetos ou uma certificação... Quais são as características de um bom GP? Será que ele as possui? Provavelmente terá que adquirir outros conhecimentos para se tornar um bom gerente. Qual melhor caminho ele pode seguir? O que fazer primeiro?

Um profissional de coaching pode ajudar o Marcelo a realizar um processo de autoconhecimento para que ele entenda qual o melhor caminho a ser seguido. O processo costuma durar dez sessões de uma hora, nas quais o coach fará perguntas e testes com o coachee. O intuito é que o coachee reflita e consiga ter mais clareza sobre quem ele é, além de descobrir o que ele deve fazer.

O processo de coaching pode ser de grande ajuda. Mas se você não puder investir nisso, é possível buscar essas respostas sozinho também. Pergunte-se quais são suas principais habilidades e escreva em um papel (ou crie um arquivo digital), pois isso irá ajudá-lo a explicitar quais são suas competências mais desenvolvidas. Anote as coisas que você faz bem e as que precisa melhorar. Seja sincero...