

Estimado(a) Coach,

Bem vindo(a) ao Programa **COACHES VOLUNTÁRIOS ICC!**
Agradecemos muito, o facto de te teres voluntariado.

Durante Março 2020 estivemos a recolher as inscrições dos Coaches da ICC – *International Coaching Community*, que se voluntariaram para realizar sessões *probono* em formato online, de apoio individual e grupal (no caso de famílias e de equipas de trabalho) a Pessoas que precisem de ser ouvidas e de ter um ombro amigo nesta fase crítica da pandemia por Covid-19.

Esquematizamos o Programa **COACHES VOLUNTÁRIOS ICC**, explicamos em mais detalhe os 5 pontos que o constituem e damos respostas às perguntas:

- *Para Quê?*
- *O Quê?*
- *Quem?*
- *Quando?*
- *Onde?*
- *Como?*

Programa Coaches Voluntários ICC





O Programa **COACHES VOLUNTÁRIOS ICC** tem como força motriz os seguintes valores e princípios orientadores que fundamentam esta iniciativa da Premium Coaching junto da comunidade de Coaches da ICC em Portugal e da *networking* de contactos:

- **Espírito de Serviço** em prol de um bem maior que a todos toca, apoiando o *mindset* e o *heartset* de quem necessita de contacto social neste isolamento físico ao qual todos fomos obrigados pelo esforço unificado de estancarmos a propagação do coronavírus.
- **Espírito Solidário** e de **Interajuda** a quem necessita de partilhar, desabafar, ser ouvido e sentir-se próximo de alguém no contexto do isolamento forçado.
- **União** da Comunidade de Coaches generosos que, com cortesia, oferecem o seu tempo, a sua capacidade de escuta ativa e a sua compreensão infinita sobre quem precisa de um contacto para mitigar o isolamento ou simplesmente para partilhar o seu estado e sentir a proximidade humanitária nesta conjuntura desafiante em termos mentais e emocionais.



O Programa **COACHES VOLUNTÁRIOS ICC** foi criado pela Premium Coaching para podermos, como membros da comunidade conceituada de Coaches da ICC, operacionalizar sessões de e-Coaching de forma voluntária em *probono*, para estarmos ao serviço de quem necessite de uma orelha amiga nesta fase de calamidade mundial e de quarentena forçada, e/ou de quem está em trabalho de emergência na primeira linha de apoio aos infetados e hospitalizados.



Os grandes *players* do Programa **COACHES VOLUNTÁRIOS ICC**, são:

Coaches: Voluntários da Comunidade Internacional de Coaches ICC e de outros Profissionais de Relação de Ajuda que, entretanto, se juntaram ao programa, pelo seu perfil na ótica das suas competências específicas para apoio aos necessitados.
Coachees: Pessoas que possam estar com a necessidade de serem ouvidas e de ter contacto social especializado com Coaches, nomeadamente:

- Profissionais de Saúde que estão na linha da frente, nas urgências de apoio aos infetados por coronavírus.
- Membros de famílias isoladas em quarentena.
- Trabalhadores em teletrabalho, alvo de *lay-off* ou forçados ao desemprego.
- Líderes em crise nesta fase de redução operacional das suas empresas.
- Coaches e outros Profissionais em áreas de apoio ao próximo, que desejem ser ouvidos e partilhar experiências.



Quando?

O Programa **COACHES VOLUNTÁRIOS ICC** teve uma 1ª fase durante o mês de março de 2020, de angariação de Coaches Voluntários da ICC através de pergunta direta feita pela Premium Coaching aos Coaches, sobre a sua disponibilidade para realizarem sessões gratuitas a pessoas necessitadas. A partir de final de março, foi lançada a 2ª fase de divulgação do Programa via redes sociais e dentro de grupos de interesse, na qual foram abertas aos Coachees as inscrições no Programa. A partir de 1 de Abril de 2020 foi dado o arranque das sessões de e-Coaching deste Programa, o qual se vai manter aberto enquanto se mantiver o estado de emergência declarado pelo Governo Português.



Onde?

O Programa **COACHES VOLUNTÁRIOS ICC** pode decorrer no globo, dependendo da zona geográfica do mundo onde estiverem os Coaches e os Coachees, uma vez que é operacionalizado via plataformas virtuais colaborativas de comunicação online remota.



Como?

1. A Premium Coaching angariou e continua a angariar de forma contínua, uma *pool* de Coaches da ICC e outros Profissionais com experiência na Relação de Ajuda, que se estão a voluntariar para o Programa **COACHES VOLUNTÁRIOS ICC**. Estamos a contactar Coachees nos *target* específicos, via contactos pessoais com grupos de interesse e via divulgação do Programa nas redes sociais e em revistas de RH. Apela-se aos Coaches Voluntários que possam também divulgar o Programa, para alcançarmos mais pessoas que possam necessitar de ajuda. Os Coachees são previamente entrevistados pela Premium Coaching via chamada telefónica, para se aferirem as suas expectativas, o seu perfil e a situação em que se encontram. Depois, são atribuídos aos Voluntários, através de contacto telefónico e por email, para tomarem conhecimento dessa atribuição e se aferir a sua disponibilidade para abraçar os temas expostos pelos Coachees. A regra será *first in, first take* de acordo com a data de inscrição do Coach no Programa, o seu perfil e a sua área de intervenção preferencial de acordo com o caso específico do Coachee. Os Coaches Voluntários da ICC serão divulgados nas redes sociais pela Premium Coaching, através de *post* com a foto de perfil do Coach ou do Profissional da Relação de Ajuda, e o logótipo do Programa (que está na assinatura desta comunicação).

2. Coach e Coachee alinham agendas e horários para sessões de **90 minutos**. Pode realizar-se o número de sessões online que for desejado e acordado entre cada uma das partes (Coach e Coachee).

Para o e-Coaching, sugerimos o recurso a plataformas online que fornecem *software* gratuito para o contacto profissional e social acordado, tais como: Skype, Zoom, Microsoft Teams, GoToMeeting, etc. O Coach deve ser, acima de tudo, **“uma orelha e um ombro solidário”** consciente da dura realidade por que passamos todos neste momento exigente de crise pandémica. São 90 minutos de escuta ativa e de um apoio que pode ser eficaz pelo nível de presença, o profissionalismo, a ética, a confidencialidade garantida e claro, o Coach deve, na medida do possível, fazer as perguntas que podem ajudar os Coachees a transitarem do seu estado atual para um estado desejado mais favorável em termos do seu ânimo e da ativação dos seus recursos internos. Trata-se de uma intervenção para despertar a força, para reorientação do foco dos Coachees na direção de um espírito positivo no sentido das soluções, da tomada de consciência sobre o que fazerem nesta fase para fortalecerem as forças intrínsecas e continuarem motivados para aproveitarem o que de bom a vida oferece, não apenas durante a conjuntura da pandemia, como também após esta situação que nos vem obrigar a todos a mudar paradigmas sobre o que verdadeiramente importa e como nos podemos auto superar e apoiar outros neste processo, nutridos de um espírito comunitário.

Quaisquer temas reportados pelos Coachees que requeiram um aconselhamento especializado na área da Saúde relacionados com a prevenção do contágio, com as medidas de segurança, o que fazer em caso de sintomas suspeitos de estado positivo para coronavírus e outros aspetos que se integrem no apoio especializado fora do âmbito de abrangência dos Coaches na área da Saúde, devem ser direcionados pelos Coaches para as entidades competentes para o efeito, como a linha criada pelo Serviço Nacional de Saúde especializada: “Covid-19 Serviço Nacional de Saúde 24”.

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/03/17/covid-19-linha-sns24/>

Da mesma forma, caso surja a situação em que a intervenção mais adequada para o apoio à Relação de Ajuda aos Coachees seja o recurso a Profissionais na área da Psicologia, Psiquiatria, etc., os Coaches sem competências especializadas nessas áreas, devem orientar

os Coachees para esse modelo de trabalho terapêutico, pois não é o âmbito da intervenção de um Coach. Na comunidade ICC dispomos de Profissionais nessas áreas terapêuticas que também são Coaches Voluntários ICC neste Programa e podemos fazer a ponte, disponibilizando o contacto desses profissionais, caso seja necessário. O Coach deve enviar ao Coachee um resumo do seu perfil e o Código de Ética e os Standards da Qualidade da ICC, ao qual está adstrito como Profissional da atividade de Coaching, ou outro Código deontológico no caso dos Profissionais da Relação de Ajuda que se inscreveram neste Programa e que são formados e certificados por outras entidades igualmente credíveis.

3. No final de cada sessão, o Coach deve solicitar aos Coachees um feedback, por escrito, para o email alexandra.lemos@premiumcoaching.pt, sobre **o impacto e a utilidade da sessão de Coaching**, que será partilhado com o respetivo Coach.

Esta tarefa de feedback pós sessões é anunciada previamente aos Coachees inscritos no Programa, para que possam dar a sua autorização à utilização desse feedback no relatório final a ser produzido pela Premium Coaching com os *feedbacks* de todos. O fornecimento do nome dos Coachees será facultativo.

4. O Coach dará igualmente feedback por escrito para o email alexandra.lemos@premiumcoaching.pt sobre as sessões que realizar, respondendo a estas 3 perguntas, sem revelar o conteúdo das sessões e/ou detalhes dos Coachees, por uma questão de confidencialidade e ética:
 - **De que forma me senti útil como um facilitador deste processo de Coaching?**
 - **O que aprendi sobre mim mesmo com a realização das Sessões de Coaching?**
 - **Como posso usar esta aprendizagem daqui para a frente na minha vida, nas dimensões pessoal e profissional?**

5. A Premium Coaching produzirá um relatório final com os *feedbacks* de todos os *players* envolvidos no Programa e disponibilizará o mesmo a todos os interessados.

Voltaremos ao contacto em breve com mais novidades.

Estamos juntos, *um por todos e todos por um!*

Obrigada por fazeres parte!

Alexandra Lemos
CEO Premium Coaching
International Partner da ICC em Portugal

