

## Qual a melhor ferramenta para se preparar emocionalmente e psicologicamente para os desafios profissionais de 2021?

### Coaching, Mentoria e Psicoterapia/Análise: você sabe a diferença entre cada uma dessas atividades?

Ano Novo, Vida Nova. Trabalho Novo também? Certamente, entre os tantos pedidos e promessas desta última virada de ano, a questão profissional foi uma das mais lembradas pelos brasileiros. Não é para menos. Segundo os últimos dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em outubro, a taxa de desemprego atual é de 14,6% - um recorde histórico. Some-se a isso pessoas com subempregos, trabalhadores informais, profissionais infelizes no seu trabalho, insatisfeitos com suas empresas ou com os negócios próprios e você terá um contingente imenso de gente que deseja mudar para melhor a sua vida profissional.

Nem todos, contudo, conseguem fazer esse caminho sozinhos e, por isso, precisam da ajuda de profissionais que contribuam com seu autoconhecimento, apontando possibilidades, limites e cenários positivos e negativos. Existem três atividades que podem ser muito úteis para ajudar nesse desafio: Coaching, Mentoria e Psicoterapia/Análise.

“Todas elas, de alguma maneira, cada uma dentro do seu método, têm como objetivo melhorar a qualidade de vida das pessoas e, conseqüentemente, ajudá-las a tomar as melhores decisões profissionais para suas carreiras e também para suas vidas pessoais”, explica a psicóloga Andrea Fuks, diretora da Global Line, empresa que atua há mais de 20 anos no mercado brasileiro oferecendo treinamentos e consultorias na área de Recursos Humanos, atendendo mais de 50 empresas por ano. Para quem está em busca desse tipo de ajuda, seja via empresa ou por iniciativa própria, é muito importante entender como essas atividades se diferem.

“Antes de explicá-las, acho importante destacar que um bom profissional é bastante importante na boa condução de qualquer uma dessas ferramentas. Mas, assim como um nutricionista, que passa uma dieta contando que o paciente controle a sua alimentação, aqui também é preciso um comprometimento de quem recorre a qualquer um dos métodos”, destaca a especialista. Confira as diferenças entre as três atividades:

**Mentoria.** Acontece quando alguém com uma experiência robusta e específica sobre um determinado assunto transmite para o mentorado o seu conhecimento. É uma relação de trabalho na qual o contratado é especialista em algum assunto e passa para o seu mentorado esse seu saber.

**Coaching** – É um trabalho mais profundo do que a mentoria. Ao contrário do que se pensa, não tem a ver com aconselhamento. O bom Coach deve, sim, provocar ou convidar à reflexões e ampliar a visão que o Coachee está tendo das suas forças/ferramentas/estratégias para atravessar os obstáculos e desafios. Trata-se de investigação e não de transmitir conhecimento. É fato que a prática de Coaching tornou-se muito banalizada. E, como as formações são, em geral, curtas, é absolutamente necessário, se você for contratar um Coach, analisar com cuidado a formação do profissional a ser contratado.

**Psicoterapia/Análise** – Aqui estamos no campo da investigação profunda, onde há um compromisso em apoiar a pessoa no encontro com a sua própria verdade. Por isso, o tempo é um

grande aliado. Você começa o trabalho sem pensar quando vai terminar. E está tudo bem assim. Além disso, o profissional desta área estudou profundamente sobre a psique humana e teve que passar por um processo analítico para tornar-se analista.

“É muito importante ter clareza sobre esses três tipos de trabalhos para que você consiga escolher o que pode ser melhor para si, em um determinado momento da sua vida. Ou, ainda, se você é um profissional de RH ou líder, saber sugerir e decidir em que tipo de ferramenta a sua empresa está disposta a investir ou dialogar sobre. Os momentos mudam e você pode até precisar dos três em ocasiões diferentes, sabia?”, destaca Andrea Fuks.

Estar em um processo de Coaching ou em análise não tem nada a ver com ter um problema “sério/vergonhoso”. A pessoa que escolhe se olhar de frente é bem corajosa e provavelmente está em busca de uma melhor qualidade de vida. Estar bem consigo mesmo, claramente fará com que ela conviva melhor e mais harmoniosamente com outras – inclusive no ambiente corporativo. “É hora de desconstruir o pré-conceito sobre o desconforto emocional e trazer a parte mais humana para dentro do ambiente profissional. O ser humano é um bicho que pensa, sente e interpreta. Não somos máquinas, temos afetos, sentimentos e emoções. Construir um ambiente de relações fortes e de confiança é bom para todos os envolvidos e isso só é possível começando por um ponto, o dentro de si”, conclui Andrea.

## SOBRE A GLOBAL LINE

Sabia que se você der um tapinha nas costas de algum americano não vai pegar bem? E que palitar o dente na França é fazer muito feio, enquanto na Itália isso é considerado um elogio à comida? As diferenças culturais do dia a dia podem ser gritantes. Mesmo assim, muita gente tem o sonho de seguir carreira fora do seu país. A carioca Andrea Fuks, sócia fundadora da Global Line, passou por isso. Já trabalhou fora do Brasil e vive há 22 anos fora do Rio de Janeiro. Esbarrou, como todos, nessas dificuldades. E, exatamente por isso, decidiu virar especialista em treinamento intercultural. Foi assim que nasceu a Global Line, 20 anos atrás. “Nossa missão é apoiar e acolher as dores e dificuldades dos indivíduos ou times de trabalho e transformá-las em novas possibilidades. Meu negócio são pessoas, humanização, histórias”. Hoje, a Global Line é uma empresa de treinamento e consultoria que atua na área de diferenças culturais e, também, desenvolve projetos voltados para o trabalho em equipe, a diversidade, o neurocoaching e o autoconhecimento. Andrea é psicóloga e psicanalista com especializações em terapia de casal e de família. Possui MBA em RH. É Coach e tem ampla experiência no atendimento clínico a famílias expatriadas.

## MAIS INFORMAÇÕES

g6 Comunicação Corporativa

Eduardo Sanches ([eduardo@g6comunicacao.com.br](mailto:eduardo@g6comunicacao.com.br))

Fones: (11) 5562-2782 e 99305-3328

[www.g6comunicacao.com](http://www.g6comunicacao.com)

[www.facebook.com/g6comunicacaocorporativa](https://www.facebook.com/g6comunicacaocorporativa)

Janeiro de 2021

