



# ORIENTAÇÕES PARA AS ESPECIALIDADES

*Processo Regular*

**# Categoria**

---

Coaching Psicológico

**# Documento**

---

Janeiro 2018

## | Coaching Psicológico

Especialidades Avançadas de Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações

### | CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Na avaliação das candidaturas às três especialidades avançadas de Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações (Coaching Psicológico, Psicologia Comunitária e Psicologia da Saúde Ocupacional) considera-se imprescindível a vinculação direta dos(as) candidatos(as) com essas áreas específicas em termos de intervenção prática, ou seja, a realização de atos psicológicos nesta área (não sendo suficiente a docência, investigação e direção/gestão de instituições e de projetos se essa vertente prática não estiver documentada em tais atividades na candidatura). Recomenda-se a fundamentação dos vários elementos curriculares no que concerne à relevância para a área de especialidade avançada.
- O candidato deve demonstrar experiência profissional onde tenham sido desenvolvidas competências específicas no âmbito da especialidade avançada. Caso a experiência profissional envolva atividades ou da especialidade geral de Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações ou de outras áreas, deverão ser submetidas separadamente e de forma quantificada, as horas referentes à atividade profissional na área avançada.
- Para os diversos elementos de formação, apenas são considerados elementos específicos da área avançada. Elementos como Congressos, Conferências, Workshops ou Seminários só serão validados se corresponderem à formação na área específica da especialidade avançada.
- Elementos mais amplos de Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações só são considerados se tiver explicitada a pertinência para a área avançada.
- Aconselha-se os candidatos a ler as orientações da especialidade geral de psicologia do Trabalho, Social e das Organizações.

### | COACHING PSICOLÓGICO

- Definição da área:  
O Coaching Psicológico consiste numa relação de ajuda, assente em teorias e modelos psicológicos oriundos das correntes humanista, cognitivo-comportamental e da psicologia positiva. É um processo que promove a reflexão e a autodescoberta, recorrendo a uma metodologia de questionamento e de incentivo que contribui para a libertação do potencial do coachee.

O foco da ação está centrado na produção de mudanças (atitudes e comportamentos), a curto-prazo, por parte do coachee. Partindo de uma dinâmica de autoconsciência e da construção de uma relação de confiança e empatia, são estabelecidas metas e colocados em prática planos de acção, em que o coach e especialista em Coaching Psicológico é o facilitador que favorece uma dinâmica de transformação pessoal no cliente, ajudando-o a realizar um percurso entre a sua realidade atual e o estado desejado.

No coaching o foco é na solução e não no problema. Um psicólogo e/ou psicoterapeuta que pretenda ser coach, terá de “despir o fato” do analista de problemas, de traumas e de conflitos passados, para “vestir o fato” do pragmatismo interventivo focado na facilitação de soluções a curto-prazo, que apótem sentido e valor para o coachee.

Enquanto coach, o psicólogo pode assumir diferentes papéis: a) coach interno – um membro da organização cujo papel é fazer coaching a pessoas que nela trabalham; b) coach externo – uma pessoa exterior à organização, que faz coaching a membros da mesma.

- Regulamento:  
São necessários 210 créditos para a atribuição da especialidade avançada.

## | EXERCÍCIO PROFISSIONAL

- Regulamento:
  - 52 desses créditos têm de ser obtidos por componente de experiência profissional.
  - Nenhuma das três componentes curriculares consideradas (i.e., experiência profissional, formação ou outros elementos) é valorizada além dos 105 créditos
- Pode ser considerada a prática profissional em diferentes contextos institucionais e em regime de prática privada, desde que comprovado tratar-se de um processo de coaching efetivo e não de outro processo de desenvolvimento de competências no âmbito de projectos formativos - um processo standard de coaching envolve 12 sessões quinzenais, o que constitui um acompanhamento do psicólogo-coach durante cerca de 6 meses, o tempo mínimo para sustentar mudanças ocorridas.
- O especialista em Coaching Psicológico pode possuir e demonstrar experiência em diferentes modalidades de coaching (e.g. coaching de vida, coaching para executivos, coaching de equipa).

## | FORMAÇÃO

- Regulamento:
  - 36 desses créditos têm de ser obtidos por componente formativa na área de especialidade avançada
  - Nenhuma das 3 componentes curriculares consideradas (i.e., experiência profissional, formação ou outros elementos) é valorizada além dos 105 créditos.
  
- A formação específica para esta especialidade avançada inclui:
  - Coaching
  - Desenvolvimento pessoal
  
- Um mestrado ou doutoramento em Psicologia Clínica poderá ser aprovado para a especialidade avançada de Coaching Psicológico, desde que comprovados os conteúdos curriculares transversais às duas áreas.

## | OUTROS ELEMENTOS

- Regulamento:
  - 52 desses créditos têm de ser obtidos através de outros elementos curriculares na área de especialidade
  - Nenhuma das 3 componentes curriculares consideradas (i.e., experiência profissional, formação ou outros elementos) é valorizada além dos 105 créditos
  
- Experiência em processos de mentoring ou em sessões de diagnóstico e/ou feedback individuais poderão ser validadas como outros elementos, desde que comprovada a realização de planos de ação ou outras componentes comuns a estas intervenções e ao Coaching Psicológico.
  
- Validam-se, ainda, como outros elementos, por exemplo, a monitoria de formações breves, comunicações e redação de artigos neste âmbito, atividades de supervisão ou intervenção também neste domínio e a organização de eventos ligados ao Coaching Psicológico.