"PERDEM ALGUMA COISA SE TENTAREM?"

Mafalda Almeida é Coach pioneira em Portugal em Desenvolvimento Feminino. Trabalha maioritariamente com mulheres e desde sempre que a causa feminina lhe diz muito, por várias razões. Venha saber quais.

Em que momento soube e decidiu que queria trabalhar com mulheres, ajudando-as na sua vida profissional e pessoal?

Desde sempre que a causa feminina me diz muito, por várias razões.

Tive a sorte de começar a trabalhar logo depois de terminar a minha licenciatura e não parei desde então. Foi-me sempre exigido um aprofundado conhecimento do mercado e dos interlocutores-chave das empresas, muito devido à vertente comercial que as minhas funções integravam.

Sempre me deparei com uma questão, que me deixava confusa: porque é que a grande maioria dos cargos de gestão nas empresas (sejam eles superiores ou médios) são ocupados por homens? Não era nem é de todo uma posição feminista, apenas um facto. E eu não entendia a razão.

Paralelamente a esta questão, outra rapidamente surgiu também: porque é que as mulheres (em contexto empresarial ou não) optam por descredibilizar as suas potencialidades e sublinhar constantemente os seus defeitos? O diálogo interno é destrutivo, negativo. Isso prejudica-nos muito! Temos noção disso mas dificilmente conseguimos mudar. Lutámos pela igualdade, conseguimos alargar as nossas opções e conquistámos os nossos direitos. Mas isso também nos trouxe dúvidas, ansiedades, pressões.

Conseguiríamos melhorar bastante as nossas condições de vida (tanto pessoais como profissionais) ao mudar o teor do nosso diálogo interno, ao ganharmos confiança nas nossas estruturas.

As minhas clientes de Life ou de Executive Coaching são pessoas lindas, interessantes, cheia de qualidades que muitas vezes desconhecem, ou teimam em não reconhecer e celebrar. São pessoas que ambicionam melhor mas não sabem o quê ou como, porque não possuem recursos e linhas orientadoras nesse sentido. Assim, muitas vezes desistem. E é aqui que o coaching atua.

Que desafios enfrenta como Coach?

O coaching ainda está a ser descoberto em Portugal e muitas pessoas ainda não reconhecem o potencial de recorrer a um coach. Embora estejamos a evoluir bastante, ainda estamos longe do que podemos reconhecer.

Nos EUA e Brasil, por exemplo, o coaching já é assumido como uma ferramenta indispensável em contexto empresarial e pessoal.

MAFALDA ALMEIDA

> *Quero mostrar às mulheres que somos capazes de chegar longe, quero ajudá-las a "afinar" as vozes interiores, e a serem capazes de lidar com os desafios das suas vidas pessoais e profissionais*

Qual é o seu verdadeiro objetivo com o coaching?

Depois de vários anos a trabalhar num contexto empresarial, onde (e sem mal nenhum!) simplesmente a faturação e os números imperam, percebi que precisava de mais na minha vida.

O que me move são as pessoas, e consegui construir uma oferta que reúne o melhor dos dois mundos: consigo ganhar a vida com o coaching, e consigo potenciar e ajudar pessoas a atingirem resultados, a serem mais felizes.

Essas pessoas são mulheres, esse é o meu target, e sempre foi o meu sonho. Quero mostrar às mulheres que somos capazes de chegar longe, quero ajudá-las a "afinar" as vozes interiores, e a serem capazes de lidar com os desafios das suas vidas pessoais e profissionais de uma forma mais benéfica. Quero que as mulheres pensem nelas próprias em primeiro lugar, e que acreditem que conseguem chegar longe. Não há nada melhor do que ver uma cliente a dar pequenos passos, a ter pequenas conquistas, a celebrar esse caminho e a constatar que consegue criar um contexto mais feliz na sua vida. Basta para isso ter foco, dedicação. E um coach ajuda!

O que me motiva é ver resultados, e o melhor disto tudo é conseguir fazer disto profissão e sustento.

O que é que as mulheres procuram mais quando recorrem aos seus serviços?

Ultrapassar medos, incertezas, saber lidar com as vozes interiores, e ganhar confiança nas suas capacidades. Muitas das minhas clientes não reconhecem as suas capacidades até as ouvirem das vozes de terceiras pessoas. Precisam do reconhecimento e do aval das outras pessoas para se potenciarem.

Especializou-se, igualmente, em Life e Executive Coaching, para potenciar os resultados tanto de pessoas como das empresas e dos seus colaboradores. As empresas começam a perceber a verdadeira importância do potencial humano?

Sim, começam, mas como indiquei anteriormente, ainda existem muitas pessoas e empresas que não reconhecem no coaching o seu devido valor. Vamos lá chegar, já estamos no bom caminho.

É uma líder e quer ser uma inspiração para outras mulheres. Poderia finalizar esta entrevista com uma nota de motivação para as nossas leitoras?

Sei que parece uma frase feita, mas é realmente uma verdade: potenciem os vossos pontos fortes! Acreditem que são capazes. Mudem o vosso mindset para algo que vos seja benéfico. Digam para vocês vezes sem conta "eu quero, eu posso, eu consigo". Substituam o diálogo interno destrutivo por esta frase, e verifiquem se funciona! Perdem alguma coisa se tentarem? ■