

Coaching Parental

O coaching parental é um processo no qual se estabelece uma relação de parceria entre a Coach e os Pais (mãe/pai). Esta parceria tem como objetivo criar um ambiente de aprendizagem e transformação facilitador da construção de soluções para os desafios da parentalidade que preocupam os Pais no momento em que procuram este apoio.

Nas sessões de coaching parental tudo é trabalhado partindo da realidade, das necessidades, dos valores e dos sonhos dos Pais. A Coach escuta os dilemas trazidos pelos Pais e, com perguntas e alguns desafios, ajuda-os a encontrar as suas respostas para as situações que querem mudar. Nas sessões são desenhados planos de ação para criar, no dia-a-dia da família, as mudanças que pretendem fazer.

As sessões de Coaching Parental são realizadas com um ou ambos os pais e desenvolvem-se de forma estruturada em torno dos objetivos e metas trazidos pelos Pais.

Esta é uma abordagem de trabalho com os Pais que sustenta a construção gradual da mudança. Mudanças, aparentemente pequenas, que nascem do desejo de fazer diferente. Envolve a imaginação do que se deseja. Transforma desejos em metas e objetivos. Liga o mundo dos sonhos ao mundo da realidade.



O que caracteriza esta abordagem de trabalho com os pais?

- Centra-se nos pais, naquilo que está efetivamente sobre o seu controlo, respeitando os seus valores e confiando nas suas competências para a construção de soluções que façam sentido para si e para a sua família;
- Permite uma reflexão crítica e pessoal sobre a sua forma de ser pai / mãe;
- É muito prático e sustenta a mudança na implementação de planos de ação concretos, em situações específicas, de acordo com metas e objetivos estabelecidos pelos pais.

O Pais que passam por este processo revelam que se sentem mais confiantes e capazes para lidar com os desafios que ser Mãe/Pai lhes trás no dia-a-dia.