

“A minha paixão sempre foi ajudar as outras pessoas”

ALDA CORREIA

COACH ESPECIALISTA EM RELACIONAMENTOS

- FACILITADORA DO DESENVOLVIMENTO E CRESCIMENTO PESSOAL

Alda Correia, hoje em dia Coach Especialista em Relacionamentos e facilitadora do desenvolvimento e crescimento pessoal, descobre-se, primeiramente, como educadora de infância, e leva a cabo este “sonho de ensinar”, principalmente crianças pequenas, durante vários anos. Fez uma especialização em Educação Especial, e apesar de, desde muito pequenina, já ter percebido o quanto “vibra com cada conquista que vê nos outros”, isso torna-se ainda mais notório com o passar dos anos.

“Um “Consegui!” de alguém deixa-me emocionada!”

Alda acredita que a alavanca fundamental que potencializa as conquistas e a felicidade

dos que estão à sua volta está intrinsecamente ligada aos relacionamentos saudáveis e prazerosos criados com aqueles com quem teve contacto. No caso dos mais novos, a atenção, o carinho e cada palavra de apoio dão-lhes a tranquilidade necessária para desenvolverem o autoconhecimento, a autoestima e a promoção de muitas outras capacidades fundamentais no decorrer da sua vivência. “Ainda hoje me arrepio, ou fico com a lágrima no olho, quando relembro situações difíceis, em que o desfecho foi bastante positivo, e nas quais eu tive o prazer de ajudar.” Depois de quase 20 anos a ensinar, Alda decide arriscar tudo. Deixar o que para ela era certo e embarcar numa nova jornada de descoberta.





Decide abraçar um ramo praticamente desconhecido em Portugal, na época: o Coaching. Mãe de dois filhos, desiste de um vencimento seguro e garantido, para arriscar tudo nesta nova viagem. Mas afirma que, se foi difícil... o enriquecimento veio em dobro! O início não foi fácil...

Foi necessário convencer-se a si, e aos outros, cheios de dúvidas, de que este grande passo lhe ia trazer a maior felicidade do mundo. Sempre teve a certeza de que queria continuar a trabalhar na área do desenvolvimento humano, e é aí que a já educadora e já

“ AINDA HOJE ME ARREPIO, OU FICO COM A LÁGRIMA NO OLHO, QUANDO RELEMBRO SITUAÇÕES DIFÍCEIS, EM QUE O DESFECHO FOI BASTANTE POSITIVO, E NAS QUAIS EU TIVE O PRAZER DE AJUDAR

professora, envereda pelo caminho do Coaching. Cada pessoa que procura Alda dá de caras com um atendimento completamente personalizado e desenhado de acordo com as suas necessidades e objetivos. Este método interventivo totalmente individualizado permite a obtenção de resultados muito eficazes num curto período de tempo. Numa insaciável busca pelo conhecimento, Alda afirma que considera fundamental o lema e apesar de, desde muito pequenina, já ter percebido o quanto “vibra com cada conquista que vê nos outros”, isso torna-se ainda mais notório com o passar dos anos. É este pensamento que faz a Coach continuar a procurar novos livros, novos cursos e novas formações para crescer ainda mais, pessoal e profissionalmente.

**Questione sempre!
“Porque sim!” não é uma resposta!**

“Sempre questionei as minhas escolhas, as minhas decisões e as minhas atitudes. Procurava novos caminhos, não me rendia aos problemas

que surgiam e sentia que cada obstáculo me dava a garra necessária para lutar e buscar sempre o lado positivo em tudo. E percebi que fazia isso com os meus alunos e, mais tarde, com os meus filhos.”

Alda gosta de contar que, independentemente da idade que as crianças tivessem, fazia questão de os ensinar a questionar. “Era uma delícia ouvi-los argumentar e chegarem a impor-se dizendo: **porque sim não é uma resposta**”.

Foi num dia de conversa com uma amiga, sobre a sua maneira peculiar de lidar com os filhos, que Alda Correia ouviu pela primeira vez:

“Tu és Coach! É incrível como ages. Nunca pensaste seguir essa área?”

Foi neste momento que, boquiaberta, Alda, ainda às escuras sobre este termo “Coaching”, deixou a curiosidade

falar mais alto (como gosta de dizer com orgulho, “A curiosidade está-me no sangue!”) e se inscreveu na sua primeira certificação internacional de Coaching.

“Foi uma experiência incrível, mas uma luta interior constante.” É assim que descreve o primeiro contacto com o Coaching. Foi uma luta persistente entre o seu anjinho e o seu diabinho, porque enquanto um lhe dizia “tu não gostas desta exposição, numa sala de aula, com pessoas desconhecidas, em que por vezes vais ser o foco”, o outro ripostava “vais gostar, sim; tu vais fazer as aulas; vais aprender mais; vai ser incrível a aquisição de novos conhecimentos; vais-te superar; os incómodos são menores do que as aprendizagens que terás”.

E assim foi. Apesar dessa luta interna, completou a certifica-

ção com sucesso.

Imediatamente a seguir, Alda abriu a sua própria empresa de Coaching, com a finalidade de ajudar no crescimento e desenvolvimento de adultos, jovens e crianças.

Realizou especializações internacionais em Coaching, experimentando o Coaching de Casal e de Relacionamentos, o Coaching Emocional, KidsCoaching, TeenCoaching, Programação Neurolinguística, Analista Comportamental, entre outras especializações. Acabou por se tornar facilitadora do desenvolvimento e crescimento pessoal – Coach especialista em relacionamentos, por ter a certeza que a missão da sua vida é, mesmo, ajudar cada ser humano a conhecer-se cada vez mais e melhor, a ser capaz de estabelecer relacionamentos saudáveis e prazerosos, con-



“TENHO A CERTEZA QUE A MINHA MISSÃO DE VIDA É AJUDAR O SER HUMANO A CONHECER-SE CADA VEZ MAIS E MELHOR E A DESCOBRIR O QUÃO INCRÍVEL É

sigio e com os outros, e a ser cada vez mais feliz.

KidsCoaching e TeenCoaching – acompanhamento profissional numa fase fundamental

O primeiro passo foi formar-se em KidsCoach, uma metodologia específica para atuar com crianças menores de 12 anos. Baseia-se na utilização de ferramentas mais lúdicas e permite, de maneira mais rápida e eficaz, que os mais novos encontrem soluções para situações como o medo, a timidez, a dificuldade de se relacionar, a insegurança de não ser capaz, entre outros.

E logo de seguida formou-se também em TeenCoaching. Este método é desenvolvido para os jovens-adolescentes (entre os 13 e os 18 anos). Já todos fomos/somos/ou vamos ser adolescentes.

“Os jovens-adolescentes estão numa fase da vida em que já não são crianças e ainda não são adultos. Vivem numa dicotomia constante entre quererem mostrar a sua independência – uma vez que estão a construir a sua identidade – e a necessidade, ainda presente, de sentirem a segurança que lhes transmitem os seus cuidadores.”

“O TeenCoaching e as suas metodologias adequam-se às necessidades desta faixa etária. São um amparo seguro, mas não tão aparente. Como os adolescentes gostam! Sabem que têm uma segurança, mas ela passa despercebida e deixa-os manifestar a sua individualidade, auxiliando, discretamente, o seu processo de autoconhecimento. Essencial-

mente, este projeto ajuda os adolescentes a “aprenderem a solucionar os seus próprios problemas e a tomar as rédeas da sua própria vida e da sua felicidade”.

E foi no meio de tudo isto que em 2019 nasceu a tão desejada empresa de Desenvolvimento e Crescimento Pessoal “Alda Correia”.

Projeto Alda Correia

De um lado, o sonho de ajudar cada ser humano a ter um conhecimento maior e melhor de si próprio, aliado a bons relacionamentos. Do outro, uma mão cheia de exemplos de sucesso e superação de pessoas que acompanhou como Coach. A união destes dois fatores e a vontade de resolver os “problemas sem solução” que muitos lhe apresentavam foi suficiente para fazer nascer o Projeto Alda Correia.

“Conheci casais que se amavam e que, por não estarem a fazer uma boa gestão de determinadas situações, se afastavam cada vez mais e viviam infelizes. Conheci crianças que não acreditavam nas suas próprias capacidades e bloqueavam perante determinadas situações...desistiam, ou nem tentavam, por receio de falhar. Queriam ser perfeitas para terem a atenção dos adultos. E foi assim que surgiu a empresa Alda Correia que, tal como o logo espelha, pretende abraçar cada um dentro do movimento que são as suas vidas.”

Aqui o fator de destaque é a personalização. As metodologias utilizadas são diferentes para cada situação, e adequam-se aos objetivos individuais de cada um. “Somos seres únicos, com caraterís-

ticas próprias, temos gostos e necessidades diferentes, somos provenientes de famílias diferentes e educações distintas... e tudo isso vai ser tido em conta durante o processo”.

“Escolhe o que te fizer feliz! Isso é o mais importante!”

“As principais aprendizagens que trouxe para o Coaching já foram as que levei para o meu trabalho enquanto professora – e considero que foram aquelas que os meus pais me transmitiram desde sempre.” De Professora a Coach... Alda considera que, apesar da importância que a teoria académica lhe trouxe, o que foi realmente mais importante para as suas atuações foi a prática que observava, dia após dia, nas ações dos pais.

A família tem um impacto basililar em tudo o que Alda é hoje em dia. Assim como faz com os seus filhos, os pais da Coach sempre a estimularam a pensar e a arranjar soluções para os seus impasses. Era estimulada a explorar, conversar e, sobretudo, a aprender!

“Escolhe o que te fizer feliz! Isso é o mais importante!”

é uma das frases que marcaram o seu crescimento.

O que os pais lhe ensinaram traz consigo desde sempre.

“Aprendi a olhar para cada um como um ser individual, aprendi que os obstáculos que vão surgindo servem como uma alavanca para procurar soluções e essencialmente aprendi a ser curiosa e a ir em busca de novos conhecimentos!”

“Estou numa aprendizagem constante! Para se ser uma boa profissional, é fundamental conseguir interligar todos os conhecimentos, de modo a

que a intervenção feita perante os outros seja o mais enriquecedora possível”.

Contando com anos de experiência, a Coach, Alda Correia acredita que, para embarcar nesta viagem, existem **5 pontos fundamentais**:

- Sem julgamentos ou críticas, ouvir não só com os ouvidos, mas também com o coração o que cada pessoa tem para dizer.
- Perceber e aceitar que cada ser humano é individual, distinto dos demais.
- Ver a diferença como um complemento, até mesmo para a aquisição de novas aprendizagens.
- Aceitar as opiniões, pontos de vista e decisões diferentes dos demais.
- E acima de tudo, receber o outro com o coração aberto.

“Os bons relacionamentos são o pilar de uma organização”

Os relacionamentos impactam sempre. Os bons relacionamentos são o pilar fundamental para uma organização conseguir remar na direção certa e colher os resultados que ambiciona.

“No meio corporativo, o trabalho com equipas e grupos proporciona uma série de mais-valias, tanto para cada uma das pessoas, como para a empresa, para as suas famílias, e para a respetiva comunidade envolvente. O entusiasmo e a garra que adquirem, a confiança, as estratégias para solucionar os mais diversos entraves, permitem aos colaboradores sentirem-se cada vez melhor, mais felizes e mais integrados. E consequentemente a terem

cada vez melhores resultados nas diferentes áreas.”

No momento presente, Alda considera-se sortuda por ter sido escolhida por alguns líderes de equipas, e até por empresários, para os ajudar neste crescimento global e pessoal. Desde o início as mudanças e as conquistas fazem-se sentir! Observar os objetivos cumpridos é o mais gratificante!

“O primeiro relacionamento saudável que precisamos ter é connosco”.

“Embora, socialmente, sejamos educados para servir os outros, e muitas vezes nos coloquemos em 2.ª, 3.ª ou mesma 4.ª prioridade, a verdade é que o 1.º relacionamento saudável que temos de ter é mesmo connosco.” Não é possível uma pessoa cultivar bons relacionamentos envolventes se, em si, não existe uma sintonia interna. Temos de aprender a identificar as nossas qualidades, bem como as nossas

lacunas: o que nos faz bem, mas também o que nos incomoda. Quais são as nossas necessidades, e como gerir as nossas emoções. Só depois desta autopsicografia é que passamos ao próximo passo: criar bons relacionamentos saudáveis com quem nos rodeia. É importante percebermos que, na realidade, o relacionamento que temos com o nosso *eu* precisa de ser cuidado, e só depois conseguiremos entregar-nos aos outros”.

Eu-Comigo

O projeto Eu-Comigo nasceu na decorrência de as clientes de Alda a procurarem com queixas idênticas, que afetam quase todas as mulheres, e que têm a ver com a forma como a sociedade ainda continua a educar. Surgiu assim a preocupação em ajudar estas mulheres a sentirem-se empoderadas e a mudar a sua vida. Fazendo dela o que desejarem! “O **Eu-Comigo** foi desenvolvido com o intuito de dar às minhas



clientes as ferramentas necessárias para se tornarem “verdadeiras guerreiras” em qualquer situação. Queria que elas percebessem e valorizassem o quão incríveis são.” Este projeto decorre em sessões de grupo, que permitem uma troca muito enriquecedora, têm um espaço próprio para aprofundarem o seu conhecimento pessoal. O autocohecimento e a aceitação pessoal são a base das intervenções da coach Alda Correia.

A sociedade criou as mulheres com a ideia, e enorme pressão, de que têm de ser perfeitas em todas as áreas das suas vidas, sem mostrarem a sua vulnerabilidade. Ouvem-se questões como “Já namoras? Quando casar? Agora tens de tratar de mandar vir a criança...” abordando as “maravilhas” de cada um desses momentos.

Mas nem tudo é tão fácil assim! Ninguém pensa, antes de fazer estes questionamentos, nas dificuldades que eles acarretam! “Para essas dificuldades ninguém nos prepara.” Quando o desconforto chega e afirmamos que não estamos bem, levamos com uma resposta brusca e grossa... alegando que “todas passam por isso”. A desvalorização deste desconforto como algo que é inerente à natureza feminina leva a que muitas mulheres acabem por sofrer em silêncio.

Com a impossibilidade de acabar com estes casos, o trabalho de Coach de Alda Correia procura, pelo menos, aumentar a qualidade de vida destas mulheres, “para que se empoderem e sejam cada vez mais felizes.”

“Podíamos ter sido felizes durante estes anos se tivéssemos conhecido a Alda”

De todas as áreas do Coaching, a que envolve casais e relacionamentos tem vindo a ser a mais procurada dos últimos anos.



E quem encontra a Coach Alda Correia não consegue ficar indiferente ao seu trabalho. Alda consegue mesmo tornar os outros felizes! “Podíamos ter sido felizes durante estes anos se tivéssemos conhecido a Alda” é uma das afirmações mais ouvidas no final das suas sessões para casais.

Normalmente, os maiores problemas que os casais apresentam estão relacionados com diferenças de comportamentos, dificuldades na comunicação e com a aceitação das opiniões do outro. Também se ouvem muitas queixas em relação à gestão financeira, à educação dos filhos e aos momentos de intimidade. Existe ainda a dificuldade de gerirem saudavelmente as suas emoções e uma má organização das suas rotinas.

O processo de Coaching de Casal procura proporcionar um ambiente saudável para os dois, desenvolvendo uma comunicação mais assertiva e prazerosa e aumentando a cumplicidade e a conexão do casal que aprende a mudar o seu foco e procurar soluções, diminuindo os conflitos, em vez de encarar estas situações como impossíveis de resolver. Isto acaba por construir um ambiente familiar mais feliz, saudável e seguro.

Inevitavelmente, melhora a vida sexual do casal e a autoconfiança de ambos. “Tenho a certeza que é um processo que, para mim, e para 99% das mulheres, teria sido o melhor presente para nos oferecerem antes de vivermos juntos! Permite um conhecimento tão mais profundo de ambos que consequentemente reduz bruscamente a possibili-

dade de conflitos, mal-estar e distanciamentos.”

“Já apliquei estas técnicas com vários casais e com várias mulheres (alguns até com mais de 30 anos de vida em comum) e os resultados são fantásticos, permitindo-lhes mesmo perceber (e citar) que “podíamos ter sido felizes durante estes anos se tivéssemos conhecido a Alda”.”

Já pensou tornar o seu futuro mais feliz?

Em breve a Coach Alda Correia abrirá nova agenda para o próximo grupo do projeto Eu-Comigo, com a certeza de que impactará positivamente a vida, o bem-estar e sobretudo a felicidade das mulheres que se inscreverem.

Com espaço próprio, Alda pode garantir que cada cliente é acolhido da melhor maneira. Também conta com atendimentos *online*, perfeitos para ajudar pessoas e casais de outros países. E os resultados? Sempre superiores aos esperados!

“O meu objetivo para um futuro próximo é o de continuar a ajudar o maior número de pessoas a conhecerem-se cada vez mais e melhor, a acreditarem em si e nas suas capacidades, a adquirirem a garra necessária para lutarem pelos seus sonhos e a alcançarem aquilo que tanto desejam! A par disto, existe uma melhoria nos relacionamentos interpessoais de cada um, nas diferentes áreas das suas vidas. Ocorre uma melhoria no seu bem-estar, na sua tranquilidade e na gestão das suas emoções. Alda pretende ainda continuar os atendimentos individuais e promover workshops e palestras em locais

que tenham interesse em impulsionar o desenvolvimento e crescimento pessoal daqueles que fazem parte das suas instituições.

Faz também parte das ambições da Coach a criação de um evento anual de total partilha, onde seja possível a simbiose entre todos os presentes a nível de conhecimentos. Terá como finalidade angariar fundos para apoiar alguma instituição.

“Acredito que juntos somos bastante mais fortes e iremos muito mais longe – e que, pouco a pouco, ajudaremos a construir um mundo mais forte, mais feliz e mais justo.”

O primeiro passo para sermos felizes é...

Apesar de, em qualquer um dos processos de Coaching, ser possível ter como objetivo a melhoria da relação com os outros, a verdade é que o ponto fulcral não é esse.

Então onde está o ponto-chave? Mais perto do que consiga imaginar. Não tem de o procurar nos outros, nem em muitos lugares. Está na verdade dentro de si. Para ter um bom relacionamento com tudo à sua volta, tem de começar a trabalhar o seu relacionamento com a pessoa mais importante da sua vida: você!

O 1.º passo para sermos felizes, vivermos tranquilos e sermos capazes de gerir saudavelmente as nossas emoções é conhecermo-nos e aceitarmos-nos como somos.

É necessário aprendermos a usufruir do prazer que é a nossa própria companhia e sermos capazes de confiar em nós e nas nossas capacidades. “Só depois de sermos capazes de ter uma relação de total



amor conosco é que iremos ser capazes de ser algo positivo na vida de outra pessoa. Só assim criaremos relacionamentos saudáveis.”

Quando alguém decide investir no seu desenvolvimento e crescimento pessoal, começando, por exemplo, um processo de Coaching, é fundamental saber que ele mesmo é “a personagem principal” e a mais importante para si.

“Tenho clientes que, por estarem à frente de grandes empresas, me procuraram com o intuito de, por exemplo, aumentarem os seus resultados profissionais. A verdade é que, mesmo aí, é importantíssimo começarmos por um bom conhecimento pessoal, para que os resultados sejam os melhores”.

Tendo em conta a quantidade de mulheres empoderadas que

lideram as mais diversas áreas da sociedade, Alda Correia apresenta às nossas leitoras um conjunto de aspetos que considera fundamentais sobre **“como ser a líder perfeita”**:

- A líder perfeita sabe receber cada um de braços abertos.
- A líder perfeita não só sabe, como faz questão de se colocar no lugar do outro.
- A líder perfeita está disponível para ouvir.
- A líder perfeita não julga ou critica, mas aceita a individualidade de cada um.
- A líder perfeita comunica de forma assertiva e dá espaço para que cada um tenha a sua própria voz e opinião.
- A líder perfeita reconhece os pequenos passos e as grandes conquistas

próprias, ou de cada um, e está disponível para ajudar a encontrar soluções.

- A líder perfeita tem o coração à frente da razão – o que significa que tem o cuidado de “não passar por cima do ser humano”. Para se chegar onde pretende “é fundamental que haja uma “dança” harmoniosa entre quem está envolvido e aquilo que se deseja”.
- A líder perfeita diz bom dia / diz muito obrigada / pede por favor / pede desculpa / salienta “se precisares de alguma coisa estou aqui”...

Todos estes pontos favorecem as conexões, a cumplicidade, o sentimento de segurança e de satisfação e a melhoria dos relacionamentos pessoais ou corporativos.