

COACHING PER ASSOLIR ELS TEUS OBJECTIUS

Per Xavier Dabán i Venanci Fonfria, del centre Coaching & Equilibrium

El **Coaching** és una de les eines de millora i desenvolupament més innovadores i que es pot aplicar en qualsevol àmbit de la vida diària, ja sigui professional o personal. El **coaching**, que literalment significa entrenar, és un procés d'aprenentatge i entrenament per al desenvolupament d'habilitats, gestió de recursos i emocions, que ajudin a cada persona a marcar i aconseguir els seus objectius. Aquestes són algunes pautes que s'utilitzen habitualment en **coaching**:

+ Definir l'objectiu: el primer pas és ser honest amb un mateix i definir clarament què és el que es vol aconseguir: o sigui, l'objectiu. Cada persona ha de marcar i controlar el ritme en el que realitzarà cada pas fins arribar a la meta. Una bona eina de motivació per aquesta fase és imaginar i visualitzar com et sentiries aconseguint el objectiu. És important incorporar aquesta imatge i gaudir de cada pas que donem en el camí correcte.

+ Actitud proactiva: ja sigui en la pràctica esportiva o en qualsevol altre meta vital, la confiança, la constància, la disciplina i l'actitud són bàsiques per a la consecució dels propòsits personals. Una actitud proactiva i responsable sempre és garantia d'èxit. Les emocions i actituds positives no són un fi sinó un mitjà per enfocar les diferents situacions a afrontar.

+ Estableix les teves prioritats: és important construir un estat d'ànim òptim basat en un mínim de tres pilars: els hobbies, el treball, la família o la salut, etc. podrien ser alguns. Si un dels pilars flaqueja, la resta compensaran l'emoció que permeti mantenir l'estat d'ànim adequat per a no rendir-se.

+ Celebra cada pas: Cada objectiu complert és digne de ser celebrat i compartit amb les persones que estimes. Per cada meta aconseguida que generi satisfacció, el cos alliberarà les hormones i substàncies necessàries que contribuiran a la teva salut integral, activant per exemple, el teu sistema immunològic o reduint la càrrega d'estrès quotidiana.

+ No et rendeixis. Un fracàs o obstacle no és algo definitiu, és una oportunitat per aprendre i veure què pot haver darrere. Avaluat el que has perdut o què és el què t'impedeix avançar. Atreveix-te a sortir d'aquesta zona. Segur que ja ho has fet altres vegades.

Per Xavier Dabán i Venanci Fonfria, Coaches de Coaching & Equilibrium.

info@coachingequilibrium.com

www.coachingequilibrium.com