COACHING PERSONAL PER A PROFESSIONALS I DIRECTIUS

Què em pot oferir el COACHING?

Les següents pàgines contestaran algunes de les preguntes més habituals que es fa un professional o directiu quan es proposa fer un procés de COACHING.

Coaching per Créixer

Coaching Psychology

CARLES RIOS

Psicòleg-Coach

Av.Catalunya, 29 3er 1a

43460 Alcover (Tarragona)

Telèfon: 649816815

E-Mail: carlesrios@psico-coaching.com

Web: www.carlesrios.com

Que és Coaching? I la Coaching Psychology?

El Coaching es terapia?

Com em pot ajudar el Coaching?

Que m'he de pre-guntar abans d'un procés de Coaching?

Quant dura un procés de Coaching?

Que m'em-portaré?

El Coaching se centra en les possibilitats del futur, no en els errors del passat (John Whitmore).

De definicions de Coaching n'hi ha moltes, però em quedaré amb la de Thimothy Gallwey que diu que l'essència del Coaching és alliberar el potencial de les persones , perquè puguin portar el seu rendiment al màxim.

Que és Coaching? I la Coaching Psychology?

En l'àmbit dels directius i professionals, el Coaching és una relació individualitzada i de col·laboració entre un directiu o professional i un coach amb l'objectiu d'assolir un canvi sostingut en el seu comportament i transformar la seva qualitat de vida personal i professional.

En quant a la Coaching Psychology es pot definir com un procés que se centra en la millora de l'experiència vital, el desenvolupament laboral i el benestar dels individus, grups i organitzacions, que no tenen problemes de salut mental clínicament significatius o nivells anormals d'angoixa, que se sustenta en models de Coaching fonamentats en teories i enfocaments psicològics reconeguts.

Segons la International Society for Coaching Psychology (ISCP) la Coaching Psychology és exercida per psicòlegs que utilitzen i integren diferents models psicològics, de forma flexible, adaptant-se a les característiques de cada client, per poder-lo ajudar de forma mes eficaç i eficient a que assoleixi els seus objectius.

És aquest enfocament en l'aplicació sistemàtica dels models psicològics basats en l'evidència que distingeix la Coaching Psychology d'altres enfocaments vistos comunament al mercat.

El Coaching és terapia?

Malgrat que es fonamenta en models psicològics, el Coaching no és teràpia, tot i que ambdós tenen en comú la relació emocional que es crea entre el coach i el client, el tipus de sessió, individual i confidencial, entre altres coses.

Malgrat aquestes similituds, el Coaching sempre s'adreça a individus sense problemes psicològics, està orientat des del present cap el futur i es basa en una metodologia en la que l'establiment d'objectius i la planificació d'accions per assolir aquests objectius són aspectes fonamentals.

Com em pot ajudar el Coaching?

De vegades no sabem cap on volem anar i un coach ens pot ajudar a prendre consciència d'on estem i a trobar la direcció correcta, tant en l'àmbit professional com personal.

El coach et pot ajudar a:

- Desprendre't d'allò que limita el teu desenvolupament
- Expressar els teus desitjos i aspiracions
- Conèixer les teves fortaleses i treballar a partir d'elles, així com conèixer també les teves limitacions per superar-les
- Adquirir noves competències
- Posar en marxa plans de millora dels teus resultats

El Coaching et pot aportar:

- Claredat, ordre i prioritats
- Criteris propis
- Autoconfiança i independència
- Il·lusió
- Metes i pla d'acció
- Moviment, decisió i canvis
- Millors resultats

Treballaràs competències com:

- Lideratge
- Motivació
- Gestió de conflictes
- Assertivitat
- Negociació
- Delegació

Que m'he de preguntar abans d'un procés de Coaching?

Abans de començar un procés de Coaching et convido a plantejar-te algunes qüestions:

- Tens temps per invertir en tu mateix i en les sessions de Coaching?
- Estàs disposat a fer coses diferents de les que fas habitualment?
- Estàs disposat a comprometre't i realitzar les tasques que et marquis per assolir l'objectiu que t'has proposat, sense excuses?
- Pots ser totalment sincer amb el teu coach?
- Pots acceptar que qualsevol canvi necessita temps?
- Tens paciència per assolir els teus objectius?
- Pots considerar l'esforç econòmic del Coaching com una inversió en tu mateix?

La resposta que donis a aquestes preguntes et pot ajudar a decidir si, en aquest moment, el Coaching es per a tu.

Quant dura un procés de Coaching?

Un procés de Coaching pot tenir una durada d'entre 8 i 12 sessions, amb una periodicitat quinzenal. Així, tot el procés pot durar entre 4 i 6 mesos.

Les sessions tenen una durada d'entre 60 i 90 minuts.

Aquests temps són orientatius ja que tot el procés s'adapta al client i dependrà dels objectius que es vulguin assolir.

Que m'emportaré?

Descobriràs habilitats que tens però que et són desconegudes, punts forts dels que no ets conscient, així com creences que no et deixen avançar però que, fent-te conscient d'elles, podràs eliminar per assolir els teus objectius.

Ampliaràs el teu ventall d'opcions, avançaràs cap a les teves metes mitjançant accions que tu mateix hauràs generat i trobaràs la motivació necessària en els moments en que puguin sortir obstacles en el teu camí de creixement personal i professional.

És ara el teu moment per començar?