



## COACHING DIRIGENTS

*“Els grans líders ens commouen.  
Encenen la nostra passió i  
inspiren el millor de nosaltres.”*

*Daniel Goleman*

El coaching és una relació entre dues persones, coach i client, que estimula el canvi i l'avanç en el client en la seva situació personal i professional, a través de la conversa imparcial i constructiva.

*“Hi ha dues actituds que bloquegen el camí cap a l'èxit: la por a no aconseguir-ho i les ganes d'aconseguir-ho a qualsevol preu. Com arribar als objectius?: Alliberant-vos d'aquestes dues pors! ”*

Sessions one to one enfocades a resultats.

Les sessions són d'una hora o hora i mitja. La periodicitat i número de sessions són a determinar segons situació i objectius definits prèviament.

### Alguns dels beneficis

- Millorar el seu lideratge. Mostrar-se més convincent.  
Ser capaç de motivar i formar equips productius.
- Augmentar la confiança en si. Centrar-se.
- Guanyar en claredat mental aprenent a calmar la ment.  
Focalitzar la ment en els pensaments profitosos.  
Donar més lloc a l'essencial. “Pensar menys, per pensar millor”.
- Guanyar en eficàcia. Aprendre a mantenir la tensió justa.  
Dominar l'impaciència per prendre la bona decisió en el bon moment.  
“La fletxa surt de l'arc quan és el moment, sense crispació ” ...

## Algunes de les situacions en que es recomana

- Millorar i reafirmar l'eficàcia i eficiència del lideratge.
- Necessitat de gestionar i/o conservar el talent.
- Coordinació d'equips i delegació de responsabilitats.
- Necessitat de millorar la capacitat i eficàcia de la comunicació.
- Malestar dels equips.
- Situacions de canvi i/o crisi personal o laboral.
- Guanyar en confiança i seguretat personal i manifestar-la.
- Necessitat de mirar des d'una perspectiva diferent la seva empresa o departament.
- Situacions de sobrecàrrega de treball i pèrdua d'energia personal.
- Malestar i/o esgotament personal expressat en crispacions, mal humor, falta d'interès, estrès o problemes de son entre d'altres.
- Assumpció de la responsabilitat última de la presa de decisions.
- Canvi d'àrea de treball o de responsabilitat. Promoció interna o externa.
- Transmissió de càrrec i coneixements. Successions ordenades.
- Aconseguir major equilibri entre entorn laboral i privat.

*“El que separa a aquells que arriben als seus objectius d'aquells que no ho aconsegueixen està en proporció directa a la seva capacitat per demanar ajut”.*

*Donald Keough*

## Estic preparat per ser coached?

	Total desacord	Desacord	Indecís	D'acord	Total acord
Arribaré a temps a les sessions.					
Soc capaç d'apagar el mòbil durant la sessió.					
Estic disposat a prendre mesures estratègiques per a mi i per l'empresa.					
Estic disposat a ser honest i a obrir-me al coach.					
Estic disposat a eliminar o canviar els comportaments autodestractius que poden limitar el meu èxit i progrés.					
Estic disposat a fer les accions necessàries fora de les meves sessions de coaching per garantir que arribi als meus objectius.					