

# Créixer amb el 'coaching'!



**L'AIQS VA ORGANITZAR UNA JORNADA PER DESCOBRIR QUÈ ÉS EL COACHING A CÀRREC DE LA COACH MONTSE CASCALLÓ. EL COACHING ÉS UN PROCÉS D'ACOMPANYAMENT QUE FACILITA EL CREIXEMENT I DESENVOLUPAMENT DE LES PERSONES, PERQUÈ PUGUIN ASSOLIR ELS SEUS REPTES I TENIR UNA VIDA MÉS SATISFACTÒRIA. EL COACH ÉS EL PROFESSIONAL QUE AJUDA LA PERSONA A CONÈIXER-SE A SI MATEIXA, A DEFINIR OBJECTIUS CONGRUENTS, A CONSTRUIR UNA VISIÓ DE FUTUR MOTIVANT I A ELABORAR I EXECUTAR UN PLA D'ACCIÓ QUE LI PERMETI PASSAR DE L'ESTAT ACTUAL A L'ESTAT DESITJAT.**

→ Montse Cascalló ens va introduir el *coaching* tot presentant les definicions formals de les institucions més reconegudes, com ara la ICF (International Coach Federation) i la Societat Francesa de Coaching, i va incloure la definició de Timothy Gallwey, entrenador de tennistes i considerat el pare del *coaching*, que deia que “consisteix a descobrir el potencial d’una persona per maximitzar el seu rendiment, és més ajudar-lo que ensenyar-lo”. En acabar les definicions formals ens va regalar la seva pròpia, tot definint el *coaching* com “l’art que facilita el desenvolupament potencial de persones i equips, perquè puguin assolir els objectius que es proposin i puguin viure una vida plena i satisfactòria”. Partint d’aquesta definició la *coach* va insistir en l’orientació a resultats de tot procés de

*coaching* i en el fet que un *coaching* sempre es treballa amb uns objectius ben definits. També va voler matisar les diferències entre el *coaching* i altres disciplines, com ara la consultoria, l’assessoria personal o la psicologia, que, tot i estar també orientades al desenvolupament

propis problemes. Aquest principi del *coaching* és l’origen que es treballi l’autoconeixement, els valors de la persona i la visió de futur, i també que les decisions i plans de millora siguin desenvolupats per la persona mateixa i no pel professional. Així s’aconsegueix un alt

**Montse Cascalló: “El ‘coaching’ és per als que no volen despertar-se d’aquí a deu anys pensant el que podrien haver sigut o haver fet”**

personal i compartir fins i tot algunes eines (com ara la PNL) es diferencien en l’enfocament innovador del *coaching*, que té el principi que tota persona és creativa i plena de recursos, i per tant té les solucions als seus

grau de motivació i compromís personal, justament el que manca en les altres disciplines. Això explica també el gran creixement que el *coaching* està experimentant, tant a nivell executiu com personal.



Una vegada exposat i aclarit el concepte i aplicació del *coaching*, la *coach* ens va explicar diferents àrees d'aplicació, i es va centrar fonamentalment en quatre: en primer lloc va destacar el *coaching executiu*, basat en el desenvolupament professional de directius i empleats amb projecció, després ens va explicar el *coaching personal*, que es focalitza en la persona com a individu i on els objectius se centren en el desenvolupament professional, en la millora de relacions significatives o en l'assoliment de reptes personals. En tercer lloc va explicar el *coaching d'equips*, que s'està començant a desenvolupar actualment i que suposa un pas important dins de la gestió de dinàmiques de grups, per tal que els seus membres es coneguin a si mateixos i defineixin com a equip els seus objectius comuns. Per últim, ens va parlar del *coaching esportiu*, centrat en el desenvolupament d'esportistes i entrenadors, que assolixen els seus màxims resultats a partir d'establir els seus propis objectius i compromisos personals.

#### QUÈ ENS APORTA EL COACHING?

El *coaching* és una eina de creixement personal i transformació positiva de la persona, que fa possible un millor ús de l'energia creativa i del talent. Amb el *coaching* la persona desenvolupa el seu potencial tot descobrint noves habilitats i recursos, per assolir els seus reptes i arribar a un estat de més

plenitud i satisfacció amb la vida pròpia. A aquests beneficis, Montse Cascalló va afegir-hi el fet "d'eliminar l'estrès, tot transformant-lo en la tensió necessària per afrontar reptes". El *coaching* ens aporta clarament una millora del rendiment i sobretot de la qualitat de vida. Però, qui es pot beneficiar del *coaching*? Com va apuntar la *coach* en ocasió de la jornada organitzada per l'AIQS, "totes aquelles persones que s'enfronten a canvis i oportunitats importants, que es troben insatisfetes amb la seva vida personal o que volen aconseguir un millor rendiment per assolir així els seus propis reptes; en definitiva, "el *coaching* és per a tots aquells que volen aconseguir els seus somnis, és per als que no volen despertar-se d'aquí a deu o quinze anys pensant en el que podien haver estat o haver fet, perquè sabem del cert que el present que tenim ve de les decisions que vam prendre en el passat i que el futur es decideix amb les accions que prenem en el present", va concloure Montse Cascalló.



## De l'IQS al 'coaching'

*Coach* personal i esportiva, Montse Cascalló es va formar com a enginyera química a l'IQS, on va cursar també estudis de gestió d'empreses químiques i va realitzar una estada de recerca al Polymer Institute de la Universitat de Detroit [EUA].

Després d'haver treballat a empreses de referència, quasi 20 anys a la multinacional IBM, on va ocupar diferents responsabilitats, a l'any 2007 inicia la seva formació com a *coach* professional per atendre la seva vocació de treballar pel desenvolupament humà. Així es gradua com a *coach* coactiu amb el *coaching* de CTI [The Coaches Training Institute, centre de formació de *coaches* de prestigi internacional i programa reconegut per la International

Coach Federation [ICF]]. Sempre busca l'excel·lència professional i manté una gran atenció a la seva formació continuada, i assisteix a cursos i seminaris amb regularitat. S'ha format en PNL [programació neurolingüística] i en psicologia d'alt rendiment amb Ola-Coach Corporate. I en *coaching* esportiu amb TISOC.

*Coach* membre de la ICF, s'ha especialitzat en *coaching* personal i esportiu i en formació en competències i habilitats comunicatives. Promotora de MCOACH [www.mcoach.cat] treballa com a *coach* i formadora des dels valors de l'esport, sota el lema THINK BIG, FLY AWAY!