

COACHING I REGULACIÓ EMOCIONAL: NO HO INTENTIS... FES-HO I ENTRENA'T

Meritxell Obiols i Soler

Resum del taller

Què necessites canviar de tu mateix? Què t'està impedit aconseguir els objectius que et proposes? Qui no ha tingut mai un somni, un propòsit que no ha aconseguit fer realitat per no saber com fer-ho o per manca de recursos?

Probablement, aquestes preguntes o altres de semblants ens les hem plantejat en algun moment rellevant de la nostra vida... i potser no vàrem trobar la resposta adequada, ni ningú que ens motivés a pensar com resoldre-les.

El coaching parteix de les necessitats de la persona, afavoreix l'autoconeixement i ajuda a fer canvis. Aquest pas a l'acció parteix de la formulació de "preguntes poderoses" que invitaran l'altre a trobar les seves pròpies respostes.

Bibliografia d'interès

Covey, S. R. (1990). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona: Paidós.

Covey, S.R.(2005). *El 8º hábito*. Barcelona: Paidós Empresa.

Dilts, R. (2004) *Coaching. Herramientas para el cambio*. Barcelona: Urano.

Feldman, D. A. (2003). *Coaching*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Goleman, D. (2005). *Inteligencia Social*. Barcelona: Kairós.

Menéndez, J. L. i Worth, C. *Abre el melón: cómo te puede ayudar el coaching a conseguir tus metas*. Barcelona: Santillana.

Miedaner, T. (2002). *Coaching para el éxito*. Barcelona: Urano..

Neenan, M. i Dryden, W. (2004). *Coaching para vivir. Aprende a organizarte y ser más asertivo*. Barcelona: Paidós.

O'Connor, J. i Lages, A. (2006). *Coaching con PNL*. Barcelona: Urano.

Withmore, J. *Coaching: El método para mejorar el rendimiento de las personas*. Ediciones Piados Ibérica, S.A. Barcelona. 2003.