

30- PLA D'ACCIÓ PERSONAL AMB SUPORT MUTU (coaching)

A) PROFESSORAT

OBJECTIUS GENERALS.

- Concretar objectius personals.
- Obtenir canvis en la vida per obtenir un millor benestar.
- Concretar què es vol per a la vida, com es pot aconseguir i fer les accions que portaran a aquest resultat.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

a) Emocionals:

- guanyar confiança en un/a mateix/a.
- créixer a nivell emocional.
- aprendre a treure el millor d'un/a mateix/a.
- desenvolupar les pròpies capacitats.
- trobar les pròpies respostes i solucions als conflictes i problemes.
- millorar les relacions interpersonals entre iguals i la responsabilitat de la cura dels altres.

b) experiencials:

- Aprendre a concretar objectius.
- Aprendre a elaborar un pla d'acció personal.
- Aprendre a comprometre's amb les pròpies decisions i amb el procés de creixement d'una altra persona.

c) cognitius:

- Conceptes de "pla d'acció personal", "suport mutu (*coaching*)"

MATERIAL:

Les instruccions per al professorat.

Si s'escau, una llibreta de notes petita per a les anotacions dels compromisos de cada tàndem i del seu grau d'assoliment.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Aquest exercici es farà en tàndems. Un alumne/a elaborarà un pla d'acció, mentre l'altre farà el seguiment de l'acompliment dels objectius.

Condicions per a la formació de tàndems:

- cada persona pot triar la seva parella, que li farà d'entrenador/a.
- hi ha un compromís de confidencialitat (del que es parli a les reunions de tàndem no es parla fora).
- hi ha també un compromís de seguiment (reunions setmanals).
- la relació és reversible: l'entrenador/a és també el/la "coachee" de la seva parella.

La parella es reunirà i hauran de realitzar les següents tasques:

- Definir i concretar un problema que afecti un dels membres de l'equip (el que elabora el pla d'acció personal). Pot ser un aspecte concret com ara: millorar el rendiment acadèmic, participar més en les tasques domèstiques; o més genèric com ara ser més assertiu o més respectuós amb els altres, menys violent, etc.
- Concretar l'objectiu o canvi a aconseguir. Per exemple ser més actiu i controlar les reaccions primàries.
- Prendre consciència de la situació actual. Preguntar-se per què és un problema i quina és la nostra actitud i situació.
- Descobrir i idear les possibles alternatives.
- Descriure un pla d'acció concret i comprometre's amb un mateix.

La parella mostrarà al professorat el pla d'acció elaborat, amb les diferents fases per aconseguir-lo, tot exposant com s'avaluarà aquest pla.

El que fa el paper de "coach" és reunirà setmanalment amb l'altre/a per tal de valorar el grau d'assoliment dels objectius plantejats i canviar-los si s'escau.

Paper del "coach" o entrenador:

- Ajudar al company o companya a concretar els seus objectius a curt i mig termini: a mig termini (per exemple: controlar les reaccions primàries i els rampells i exabruptes); a curt termini (per exemple, aquesta setmana m'esforçaré per deixar passar tres segons abans de respondre a algú que em faci bromes pesades i anotaré en una llibreta cada cop que ho hagi fet).
- Escoltar sense jutjar com l'altra persona explica a la reunió setmanal com li ha anat amb els seus objectius. Si s'observa que l'altra persona s'autoenganya, se li pot preguntar, però sempre sense emetre judici.
- Quan un dels objectius a curt termini sembla assolit, ajudar-lo a reformular-lo en una fase superior d'exigència. Si cal, es pot comptar amb l'ajut del professorat.
- A les reunions col·lectives setmanals, que poden tenir-se dintre de l'espai de tutoria, es passarà revista en general a les dificultats i avenços del procés de coach mutu que s'haurà iniciat.

INDICACIONS PER AL PROFESSORAT:

Coaching procedeix del terme anglès "coach", és a dir, entrenar. En l'entorn empresarial i personal es coneix per **coaching** el procés interactiu i transparent mitjançant el qual el/la **coach** o entrenador/a i la persona o grup implicats en l'esmentat procés busquen el camí més eficaç per tal d'assolir els objectius fixats emprant els seus propis recursos i habilitats. El coaching és un sistema de preguntes mitjançant el qual el *Coach* (professional) ajuda el seu client a treure el millor de si mateix.

Els objectius poden ser realitzar una nova tasca, millorar el rendiment, desenvolupar una nova habilitat o resoldre un problema.

En el procés de **coaching** es parteix de la premissa que el/la *Coachee* (la persona que reb el coaching) és l'individu que té la major i millor informació per resoldre les situacions que enfronta. Enlloc d'ensenyar-li o dir-li el que ha de fer, el Coach ajuda al Coachee a aprendre de sí mateix.

El procés de coaching és un treball per objectius, i el que ens mou cap als nostres objectius són els nostres propis valors. A la vida actual, t'has de moure en la teva direcció, o del contrari els altres et faran moure cap a la seva. Si no saps el que vols, és fàcil trobar algú que et digui el que ell vol que facis i miri d'aconseguir-ho. Si no vols caure en això, no és millor que tinguis els teus propis objectius? Agafar les rendes de la teva vida significa tenir el teu propi propòsit i fixar els teus propis objectius, i no permetre que els altres els fixin per tu. Els propòsits són els que et fan prendre les petites decisions

de cada dia. I són el conjunt de totes aquestes petites decisions les que et marquen la vida.

L'oposat a marcar-nos objectius és pensar en els problemes. Això ens fa centrar l'atenció en el que està malament, i ens perdem en un laberint tot buscant antecedents i furgant en el passat, en els costos, les conseqüències, buscar culpabilitats,...

El *coach* ajuda a explorar el present per a dissenyar el futur. Acompanya el client des d'on està cap a on vol anar, proporcionant més opcions i recursos per al viatge.

Quan et poses un objectiu, aquest ha de ser valuós, ha d'expressar els teus valors personals. Sinó, no té cap interès i el coaching fracassarà.

Les set regles d'or per als objectius són:

1. L'objectiu ha de ser expressat en positiu.

Ha de descriure què vols i no què no vols o desitges evitar. Per exemple, si el teu objectiu és deixar de fumar, la teva atenció se centrarà en fumar, i et costarà encara més aconseguir-ho. En canvi si et centres en tenir una vida més saludable, o tenir cura del teu cos o de la teva salut, et centraràs en la salut, i com que fumar és incompatible amb la salut, et serà més fàcil deixar l'hàbit.

Les preguntes clau per formular al client són:

- Què és el que vols?
- Què és el que vols en lloc del que tens?
- Què preferiries tenir?

2. L'objectiu ha de ser específic.

L'objectiu ha de ser el més específic possible, amb tots els detalls. Amb les coses materials és més fàcil, però amb els objectius abstractes o intangibles és més complicat.

Si l'objectiu és tangible, s'ha d'especificar, però sense ser massa idealista o perfeccionista, ja que llavors no et conformaràs amb res diferent. Per exemple, si el que vols és treure millors notes, has de especificar quines notes vols treure, com "vull treure una mitjana de notables", o "vull aprovar-ho tot" (recorda que no val dir "no vull suspendre cap assignatura", perquè et centraràs en suspendre) .

Si l'objectiu és intangible o abstracte, com per exemple: "vull tenir més seguretat en mi mateix", és més adequat especificar el que voldràs veure, sentir, escoltar, és a dir, les proves que et permetran saber que has aconseguit l'objectiu. Pots pensar que "podré donar la meva opinió a la classe sense sentir tanta vergonya".

Les preguntes clau per formular són:

- Què és exactament el que vols?
- Ho pots descriure amb més precisió?

- Exactament, què és el que veuràs, escoltaràs i sentiràs quan ho aconseguixis?
- Quant de temps necessitaràs per aconseguir-ho?
- Quan ho vols aconseguir?

3. Decideix com sabràs que has aconseguit l'objectiu.

És important definir per anticipat què és el que veuràs, escoltaràs i sentiràs quan ho aconseguixis. També és important en objectius a llarg termini com podràs mesurar els progressos.

Preguntes clau:

- Com sabràs que has arribat al teu objectiu?
- Com sabràs que estàs al bon camí?
- Amb quina freqüència comprovaràs que estàs al bon camí?

4. Organitza els teus recursos.

Tots tenim recursos. Poden ser objectes (llibres que has llegit, equip i tecnologia, ...), persones (família, amistats, companys,), temps, models (coneixes algú que ja ho ha aconseguit?, has llegit una biografia?, personatge d'algun film,) o qualitats personals (habilitats o capacitats que pots desenvolupar).

Preguntes clau:

- Quins recursos necessitaràs per arribar al teu objectiu?
- De quins recursos disposes ja?
- On trobaràs els recursos que et falten?

5. Sigues proactiu.

Per aconseguir el teu objectiu ets tu qui ha d'actuar, i no altra persona. Has de sentir la causa de la teva vida, i no l'efecte. Hi ha dues maneres de parlar del que fem que reflecteixen el que pensem. La primera es la que s'anomena veu activa, en que tu ets el subjecte del verb, tot implicant que tu estàs fent alguna cosa. Per exemple, "Vaig fer això", "Vaig presentar el treball".

La segona és el que s'anomena veu passiva, en que es posa èmfasi en el que es va fer i ignora qui ho va fer. Per exemple: "Es va fer això", "El treball ja està presentat". En cap moment es diu qui va fer l'acció. De vegades els clients fan servir la veu passiva perquè els incomoda agafar la responsabilitat (què passa si fallen?) o per falsa modèstia.

Fes que el client faci servir sempre la veu activa, per tal que pugui assumir els seus propis objectius.

Preguntes clau:

- Què faràs al respecte?
- Què faràs per assolir aquest objectiu?
- Què pots oferir als altres que els impulsi a ajudar-te?

6. Estigues atent a les conseqüències més amplies

Tota acció té conseqüències pel sistema més ampli en el que vivim. Cada objectiu tindrà conseqüències no tan sols per a nosaltres, sinó també pels altres.

Preguntes clau:

- Quines són les conseqüències pels altres?
- A què podries haver de renunciar?
- Com afectarà als altres aspectes de la teva vida (les relacions, oci, salut)?

7. Prepara un pla d'acció

Preparar un pla d'acció significa planificar en el temps. Els passos a seguir són:

- Dibuixa una línia del temps.
- Escriu l'objectiu en el futur.
- Demana al company o companya que es col·loqui en el futur i visualitzi que realment ha aconseguit l'objectiu.
- Demana-li que doni un pas enrere just abans d'aconseguir l'objectiu i pregunta-li: què estàs fent? (assegura't que parla en veu activa).
- Demana al company o companya que doni un altre pas enrere i pregunta-li: què estàs fent? I continua així fins arribar al present.
- Un cop en el present, repasseu el plan i pregunta-li la seva opinió. Creus que s'ha de canviar alguna cosa?
- Dóna-li la primera tasca que el posi en el camí i l'ajudi a complir el primer pas.
- Celebra l'acompliment de cada pas amb èxit.

BIBLIOGRAFIA:

"Coaching con PNL", de Joseph O'Connor i Andrea Lages. Editorial Urano.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Coaching>

- AVALUACIÓ

En aquesta activitat farem servir sobretot la coavaluació i autoavaluació. Cada parella pot fer servir una llibreta de notes per anar anotant els compromisos de cada setmana i els resultats

obtinguts. L'avaluació forma part del procés. I es tracta d'una avaluació portada en gran part entre dues persones.

El professorat, per deixar camp lliure a la confidencialitat, ha de mantenir-se en un segon pla, observant, assessorant i animant els tàndems a seguir endavant.

ALUMNAT

INSTRUCCIONS PER A L'ALUMNAT

Fins ara hem anat treballant diversos aspectes de les nostres conductes, dels nostres sentiments, dels nostres valors.

Hem vist que els condicionaments socials (començant pels de gènere) ens influeixen molt.

Hem vist que són variables i que es poden canviar.

I hem començat a veure i viure alguns d'aquests canvis: sobre la responsabilitats domèstiques, sobre les nostres relacions de tota mena.

Hem arribat, doncs, al punt en què hem de veure la nostra vida futura. Som joves i tenim molta part de la nostra vida pel davant. Podem ser o marionetes del que altres persones decideixen per nosaltres o actors i protagonistes de les nostres vides.

Però no podem canviar tot alhora. Hem d'anar pas a pas. I ho farem amb l'ajut d'un company o d'una companya.

Triem, doncs, el nostre o la nostra acompanyant de viatge.

Recordem algunes normes bàsiques que ens explicarà la nostra professora o el professor:

- Ens fixarem petits objectius concrets amb l'ajut de la nostra parella ("coach" o entrenador/a en anglès).
- Cada setmana ens reunirem amb ell/a per revisar el procés i tornarem a formular els objectius un altre cop.
- La professora o el professor ens ajudarà, però no intenvindrà.
- El que parlem durant les reunions no ho ha de saber ningú, si no és que li ho expliquem perquè pensem que ens pot ajudar. Això s'anomena "confidencialitat".
- Al cap d'uns quants mesos, anirem avaluant els resultats obtinguts.

Escolteu les explicacions del nostre professor o de la nostra professora sobre com hem de formular els nostres objectius de canvi personal i com sabrem que els hem aconseguit. Sempre podrem recorre-hi si tenim algun dubte o dificultat.

AVALUACIÓ

Cada un/a de nosaltres ha d'anar-se autovalorant fins a quin punt està aconseguint allò que s'havia proposat.

Podria ser convenient anar anotant els compromisos i les valoracions setmanals del seu aconseguit a una llibreta de notes, que anirem omplint i que ens servirà de "quadern de viatge".