

Amunt!

Informació i ajuda a la
Fibromiàlgia

GUIA

D'AUTO-COACHING

*Coaching en Temps de
Coronavirus*

INTRODUCCIÓ

Des de l'àrea de Coaching d'Amuntfibro volem donar-te una eina de fàcil utilització que podràs anar treballant aquests dies de quarantena pel Coronavirus per a cuidar la teva salut emocional, tant si estàs passant per una crisi emocional com si el que et plantejes és fer petits canvis en la teva vida (passar d'una "Situació X" actual a una "Situació Y" futura). És el que hem anomenat una Guia d'Auto-Coaching, creada per Amuntfibro especialment per a aquest confinament.

D'una banda, volem remarcar que per descomptat que no és un procés ni una sessió de Coaching a l'ús, bàsicament perquè et faltarà la presència del Coach que et faci les preguntes pertinents. Tot i així pretén ser una manera pràctica i fàcil de poder anar treballant tots aquells aspectes que t'angoixen o que vols canviar, però seguint una guia per a aconseguir resultats. És, per tant, el que podria definir-se com una sessió d'auto-treball. Com veuràs, i al contrari del que succeeix amb el Coaching (on les preguntes són espontànies i fruit del rumb de la conversa), oferim unes preguntes "programades" que et poden ajudar a realitzar la sessió. Recomanem fer la sessió de treball seguida (fins al punt 4.1 inclòs, ja que els dos següents, el 4.2 i el 4.3, formen part de l'autoavaluació post sessió) i amb una durada d'una hora / hora i mitja aproximadament, com a màxim.

D'altra banda, posaràs en pràctica les auto-preguntes i tu mateix hauràs de trobar les teves pròpies respostes. Tracta de ser precís i estendre't tot el que vulguis en les respostes, pensa-les des de la profunditat i la reflexió. No et desanimis si d'entrada pot semblar complicat (els principis són difícils moltes vegades) o si sents que no aconsegueixes els resultats que t'has marcat; poc a poc, sense aclaparaments, l'entrenament i la pràctica continuada et faran guanyar més destresa. Pots realitzar tantes sessions com objectius et proposis aconseguir.

Pots anotar les respostes a les teves preguntes en els apartats que hem habilitat per a tal ús en aquesta mateixa Guia, ja que d'aquesta manera podràs revisar totes les teves notes durant tot el teu procés.

Finalment, el servei de Coaching d'Amuntfibro està a la teva disposició via online perquè ens facis arribar consultes o dubtes que puguin sorgir durant la posada en pràctica de la guia, així com per a realitzar amb nosaltres alguna sessió de Coaching virtualment si sents que necessites suport professional. Pots contactar-nos a través del correu electrònic coaching@amuntfibro.cat.

Molts ànims: TU POTS.

Cordialment,
L'Equip d'Amuntfibro

1. PRIMER PAS: L'Objectiu

1.1. Pensa un objectiu: Pensa en un objectiu qualsevol que estigui a les teves mans poder aconseguir (pot implicar terceres persones però la seva consecució final no ha de dependre de l'acció de tercers). Atès que estem començant, el nostre suggeriment és que et marquis petits objectius, no cal ara objectius massa ambiciosos. Pregunta't:

- *Quin objectiu t'agradaria aconseguir?*

1.2. Assegura que sigui un bon objectiu: Fes-te les següents preguntes per ajudar-te a definir bé l'objectiu tenint en compte que aquest ha de ser:

ESPECÍFIC (ha de ser concret, tangible, no genèric):

- *Què es "X" per a tu?*¹

- *Com d'important és per a tu aconseguir el teu objectiu?*

- *Com afectarà en la teva vida el fet d'aconseguir-lo?*

MESURABLE (que es pot mesurar, quina és la seva dimensió):

¹ "X" fa al·lusió a allò que vulguis aconseguir. Si, per exemple, el teu objectiu és "sentir-te més segur al sortir a fer la compra", pregunta't "què és la seguretat per a tu?". Si el teu objectiu és "intentar realitzar exercici cada dia", pregunta't "què és la voluntat per a tu?", etc.

- *Com sabràs que has aconseguit el teu objectiu quan acabis el teu procés?*

ACONSEGUIBLE (que es pot aconseguir):

- *Quina distància hi ha ara entre tu i el teu objectiu?*

- *Com de factible és el teu objectiu?*

REALISTA (que té un sentit pràctic i s'ajusta a una realitat):

- *Com de realista és el teu objectiu?*

- *Què creus que et porta a pensar això?*

TEMPORITZAT (aconseguint en un temps concret):

- *Per a quan el vols aconseguir?*

1.3. Finalitat: Cerca la finalitat del mateix, ja que en funció de la resposta que et donis, potser puguis mesurar la importància d'aquest. Per a això pregunta't:

- *Per a què el vols aconseguir?*

1.4. Planteja el teu objectiu: Tenint en compte totes les respostes anteriors, formula ara el teu objectiu el més concretament que puguis. Pots anotar-lo també a part, per exemple, en un paper adhesiu, i deixar-lo en un lloc visible durant tota la sessió de treball.

2. SEGON PAS: *La Realitat*

2.1. Visualitza't: Imaginar-te mentre aconsegueixes el teu objectiu pot ser una eina molt potent i útil per a ajudar-te en la sessió de treball. Pots preguntar-te:

- *Com et veus a tu mateix/a aconseguint el teu objectiu?*

- *Què sents al veure't aquí?*

- *Com es veuen les coses des d'aquí?*

- *De què et sents capaç des d'aquí?*

2.2. Explora la realitat: Aquesta fase ha d'ajudar-te a prendre consciència sobre el teu estat actual (la "Situació X" que vols canviar) ja que indagaràs una mica sobre els aspectes que influeixen en la teva realitat. Preguntes com les següents poden donar molt bons resultats:

- *Quines coses relacionades amb el teu objectiu són importants per a tu?*

- *Qui es podria beneficiar també del teu objectiu?*

- *Si tinguessis davant a la persona més important de la teva vida, què creus que et diria en veure't emprendre aquest camí cap al teu objectiu?*

- *Quins recursos creus que tens per aconseguir el teu objectiu?*

- *Com t'han ajudat aquests recursos a assolir altres metes en la teva vida?*

- *Quins dels teus valors com a persona t'agradaria potenciar per arribar al teu objectiu?*

- *Quins impediments creus que pots trobar pel camí?*

- *Quin creus que pot suposar el principal obstacle?*

- *Com creus que pots superar-lo?*

3. **TERCER PAS: Les Opcions**

3.1. Explora les opcions: Ara que ja tens més clara la "Situació X" (la que vols canviar), és moment de treballar en la "Situació Y" (a on vols arribar). Per a això és important indagar quines alternatives se t'acudeixen per arribar a aquesta nova situació. Utilitza aquestes preguntes:

- *Quines idees se t'acudeixen per a aconseguir el teu objectiu?*

- *En relació amb el teu objectiu, què és el millor que saps fer que pugui ajudar-te a aconseguir-lo?*

- *Si tinguessis davant teu un expert en aconseguir el teu mateix objectiu, què creus que faria en la teva situació?*

- *Si tinguessis una vareta màgica, què li demanaries fer?*

- *Quines opcions més se t'ocorren?*

- *Si no tinguessis limitació de temps ni de diners, què més podries fer?*

- *Quina és la idea de totes les anteriors que més t'agrada?*

- *Quina de totes aquestes opcions creus que podria acostar-te més al teu objectiu?*

- *Quins camins se t'obren ara?*

4. QUART PAS: L'Acció

4.1. Pla d'Acció: És moment de traçar el pla d'acció definitiu per a aconseguir l'objectiu que t'has marcat al primer pas. Aquest pas requereix compromís amb tu mateix/a, ja que implica planificar com materialitzaràs el teu objectiu. És important que et qüestions aquestes coses:

- *De totes les opcions de què disposes, quina faràs finalment?*

- *Quan començaràs?*

- *Quant de temps et portarà aconseguir-lo?*

- *Quins factors has de tenir en compte per aconseguir-lo?*

- *Qui pot ajudar-te a aconseguir-lo?*

- *Com i quan obtindràs aquest suport? (Si es dona el cas...)*

- *Quin grau de compromís, del 0 a 10, tens per a aconseguir-lo?*

- *On et portarà aquest pla?*

- *En qui et convertiràs quan executis aquest pla?*

- *Com afectarà aquest canvi al teu entorn?*

- *Què estàs disposat/da a deixar enrere per aconseguir-ho?*

- *Quin és el teu proper pas?*

4.2. Execució: Comença l'acció, així que toca posar en pràctica tot el que has treballat fins ara. És moment de fer el salt real de la "Situació X" a la "Situació Y", havent establert un camí segur per a tu i que et facilitarà l'avanç. No tinguis pressa, però sí emprèn l'acció ja que en el punt anterior t'has compromès amb tu mateix/a en fer-ho. Pregunta't:

- *Com et sents emprenent l'acció?*

- *Quines emocions es desperten veient que estàs treballant per canviar la teva situació?*

- *Què et diu el teu entorn sobre el camí que has emprès?*

- *En quin grau creus que estàs aconseguint el teu objectiu?*

- *Com de prop del teu objectiu estàs en aquest moment?*

- *Creus que et falta alguna cosa més per a aconseguir-ho?*

- *Si no ho estàs aconseguint, a què creus que es deu?*

- *Com podries millorar l'acció empresa?*

4.3. Avaluació: A hores d'ara ja hauries d'estar a la "Situació Y", així que un cop realitzada l'acció i assolit l'objectiu, avaluat com ha estat el procés i el treball que has realitzat:

- *Com d'orgullós/a et sents amb tu mateix/a?*

- *Què canviaries de la sessió de treball que has fet?*

- *Si haguessis de posar-te una nota pel treball realitzat, quina seria i per què?*

- *Com podries millorar-la?*

- *Què faràs la propera vegada que et trobis en una situació similar?*

- *Quines conclusions treus d'aquesta sessió d'auto-treball?*

OBSERVACIONS: Anota aquí tots aquells dubtes, consultes o aspectes importants que consideris importants tant per a tu, com per a poder consultar amb un dels nostres Coachs.





Tel. 619 822 997
info@amuntfibro.cat
www.amuntfibro.cat