



Gemma Prats
Psicologia, Formació
Psicoteràpia

L'Abecedari del coaching

www.gemmaprats.cat

<http://www.linkedin.com/in/gemmapratsmolner> – twitter: @gemmaprats

<http://www.facebook.com/formaciocoachingipsicoterapia>

Cada dimarts l'abecedari del coaching de la
"A" a la "Z"

Amb la "A": ACONSEGUIR allò que ens hem
proposat AVANÇANT amb l'AJUDA del
coach

Amb la "B": BUSCAR l'equilibri de la
BALANÇA entre el BENESTAR i el
BENEFICI

Amb la "C": CONÈIXER les nostres
CAPACITATS per tal de CONVERTIR-LES
en COMPETÈNCIES, CREANT un
CONTEXT favorable per CRÉIXER

Amb la "D": DIALOGAR amb nosaltres
mateixos per tal de DIRIGIR i DECIDIR
sobre el nostre DESTÍ

Amb la "E": ENGEGAR amb ENTUSIASME el
procés que ens portarà a generar
EXPECTATIVES assolibles, generant
EMOCIONS potenciadores per fer-ho

Amb la "F": FORMAR-NOS per a construir
els nostres FONAMENTS. FER allò que ens
dirigeix cap a les nostres FITES i
aconseguir FRUITS valuosos

Amb la G: GENERAR GUANYYS personals a través de posar GANES en allò que fem.
Fer-nos GRANS notant la GAMA de GRISOS entre el blanc i el negre

Amb la "H": HABILITAT per transformar
l'HERÈNCIA personal que ens ha deixat la
nostra HISTÒRIA. Promoure el bon
HUMOR entre els éssers HUMANS

Amb la "I": INVERTIR en IMAGINACIÓ per
a INVENTAR nous ITINERARIS que ens
permetin aconseguir tot allò que ens fa
IL·LUSIÓ

Amb la "J": JUGAR amb el JO, un bon
JEROGLÍFIC

Amb la "K": KILÒMETRES recorreguts i
KILOGRAMS d'equipatge estalviats

Amb la "L": LIDERAR el nostre
LABORATORI personal amb la LUCIDESA
necessària per a sentir-nos LLIURES

Amb la "M": MANTENIR engegat el MOTOR
de la nostra MOTIVACIÓ per tal de
MODELAR-NOS, MILLORAR i MADURAR

Amb la "N": NOMÉS cal definir de manera
NÍTIDA les NOSTRES NECESSITATS per
tal de NAVEGAR amb el rumb clar, i si cal
NEDAR contra corrent

Amb la "O": ORDENAR i ORGANITZAR amb
la ment OBERTA totes les OPCIONS per
tal d'aprofitar al màxim les
OPORTUNITATS

Amb la "P": POTENCIAR el nostre
PODER, PLANTEJANT totes les
POSSIBILITATS i PARTICIPAR de forma
PRÀCTICA en trobar el PER a què de totes
elles

Amb la "Q": QUANTIFICAR i QUALIFICAR,
QUÈ vols fer, QUAN ho vols fer, Amb QUI
ho vols fer

Amb la "R": #Resoldre interrogants,
#Remoure dins nostre, #Reconèixer què
podem fer millor, #Rumiar noves vies, i
#Recordar-nos de #Riure

Amb la "T": #Tenir la #Tenacitat necessària
per #Trobar #Trucs i #Tècniques que ens
permetin #Treballar el nostre #Talent

Amb la "U": #Ubicar-nos de forma #Útil
fent una #Ullada als diferents #Universos
i #Utilitzar com a objectius el que
entenem com a #Utopia

Amb la "V": #Viure amb #Valentia el
#Viatge de la nostra #Vida, amb la
#Voluntat de #Vetllar per fer-nos #Valer,
generar #Vincles i #Vibrar

Amb la "W" i la "X": #Xerrant amb nosaltres
mateixos, anirem des#Xifrant #Xino-xano
el missatge que està #Xifrat dins el nostre
#Web intern

Amb la "Z": #Zoom per a aproximar-nos a la #Zona que ens ha recordat cada lletra, i tornar a començar, de la A a la #Z



Gemma Prats
Psicologia, Formació
Psicoteràpia

L'Abecedari del coaching

www.gemmaprats.cat

<http://www.linkedin.com/in/gemmapratsmolner> – twitter: @gemmaprats

<http://www.facebook.com/formaciocoachingipsicoterapia>



Gemma Prats

Psicologia, Formació
Psicoteràpia

Aquest Abecedari va seguir als twittinterrogants.

Van ser vint i dos tweets realitzats cada dimarts des del 14 de juny fins el 22 de novembre del 2011.

Quan anava per la lletra “Q” algú em va dir que no estava ben vist posar paraules en majúscula al twitter, ni que fos per a subratllar-les. És per això que a partir de la “R” vaig començar amb els #

www.gemmaprats.cat

<http://www.linkedin.com/in/gemmapratsmolner> – twitter: @gemmaprats

<http://www.facebook.com/formaciocoachingipsicoterapia>