



ASSOCIACIÓ CATALANA D'ORIENTACIÓ

## COACHING I DESENVOLUPAMENT

En el marc de l'orientació i desenvolupament de les persones el Coach (Entrenador Personal) es posa al servei de la persona per tal de definir actuacions concretes de millora en els diferents aspectes de la vida. Es defineixen objectius a assolir, treballant amb un clima de mútua confiança que facilita el:

- **Creixement personal:** millora de l'autoestima, relacions interpersonals, solució de conflictes, modificació de creences, desenvolupament de recursos personals, afrontament de canvis, ...
- **Desenvolupament professional:** elecció de professió, mètodes de cerca de feina, promoció professional, desenvolupament de competències en l'àmbit laboral, abordatge de conflictes en organitzacions, ...

El Coach disposa d'un ventall de recursos personals i mètodes que ofereix al client (Coachee) segons l'objectiu a treballar i intenta obrir altres opcions d'abordar les situacions.

Els àmbits de treball són de caràcter personal o professional i es pot intervenir de forma individual o grupal.

En els darrers anys els serveis de Coaching s'han introduït amb força a la nostra societat, especialment en l'àmbit de les Organitzacions més avançades en polítiques de Recursos Humans: acompanyament de directius, treball per a la millora d'equips de treball, desenvolupament de competències directives, ...