**Què és el coaching sa?**

La paraula Coaching és un anglicisme que no vol dir res més que entrenament, per tant, els processos de Coaching són processos com bé diu la paraula d’entrenament on els Coaches fem el paper d´entrenadors.

El món del Coaching parteix del punt següent: qualsevol esser humà és capaç de replicar models que han fet servir altres persones per assolir certs objectius amb el fi d’aconseguir resultats similars, és a dir, si descobrim els patrons de funcionament i els camins que han dut a certes persones a assolir certes fites, podríem aplicar-los a les nostres vides i aconseguir resultats similars.

Però tot això que pot semblar molt bonic, té un perill encobert important, si fem tot aquest proces sense tenir en compte la història de vida i “les ferides” de cada persona, podem complicar-nos molt la vida. Això succeeix perque sovint perseguim objectius que ens sembla que són els que necessitem, però que moltes vegades tenen com origen la influència dels demés, de la mateixa societat o d´aquestes ferides que ens han marcat al llarg de la nostra existencia.

Per tant, és molt important que qualsevol procés de coaching estigui acompanyat d’aquesta vessant terapèutica per tal de que poguem perseguir i assolir objectius que estiguin plenament alineats amb els nostres valors i les nostres necessitats reals.

David Bertrán

[www.davidbertrancoach.com](http://www.davidbertrancoach.com)