



Pla de desenvolupament personal basat en les fortaleeses

CURS COACHING DE FORTALESES

GERALD LLACH GALERA | geraldllach@gmail.com

1. AUTOAVALUACIÓ I DIAGNÒSTIC

Àrea específica a treballar: professional

1.1 Context

Educador social col·legiat amb experiència en col·lectius vulnerables i en entorns institucionalitzats i de violència. Enfocament de treball per l'acompanyament psicobiosocial, ètic i en la qualitat de vida.

1.2 Fortaleces

- Perspectiva i aprendre i adaptar-me, associades a la categoria de **coneixement i saviesa**.
- Honestitat, associada al **coratge**.
- Lideratge (empàtic) associada a la categoria de **justícia**.
- Trobar significat més profund a l'existència, associat a la **trascendencia**.

1.3. Objectiu SMART

Donar forma a un projecte personal anomenat *Camí d'Homes* d'acompanyament a homes en procés de canvi vital a través del diàleg i la reflexió, definint el projecte, utilitzant la plena consciència i les fortaleces com a eines de treball. Durant aquest temps de definició haig de poder acompanyar persones que ja formen part de la meva trajectòria laboral, aplicant els coneixements que vaig adquirint i mirant de trobar les eines més adequades durant els propers 6 mesos.

2. DISSENY ESTRATÈGIC

- Fortalesa a treballar: **la perspectiva**.
- Pla d'acció

✳ PLA D'ACCIÓ

_____ **Objeciu:**

Aprofundir els meus coneixements en filosofia, psicologia i creixement personal.

.....
_____ **Identificació de la necessitat:**

- La meua manca de coneixements amplis en aquestes àrees limiten la meua perspectiva.

_____ **L'objectiu específic**

- Seguir ampliant la meua biblioteca de llibres i lectures per estudiar-les detingudament.
- Escriure aquells coneixements que llegeixi i que em resultin rellevants.
- Utilitzar els nous aprenentatges a la feina.

_____ **Accions que portaré a terme**

- Anar a la biblioteca dues tardes al mes.
- Ampliar coneixements a través de formacions com ara 'coaching de fortalezes', 'mindfulness', 'teràpia transpersonal', etc.

_____ **Cronograma**

- Cada 15 dies, els dijous a la tarda.
- Apuntar-me a formacions, segons disponibilitat.

_____ **Recursos necessaris**

- Principalment llibres i interacció amb altres professionals.

_____ **Mesures de seguiment**

- Fer un requadre que indiqui els dies concrets que aniré a la biblioteca i penjar-lo a la nevera. Marcar si he assolit l'objectiu d'anar i d'estudi.
- Aplicar els coneixements que vaig adquirint a les tutories diàries que realitzo a la feina.

.....

3. REFLEXIÓ

Al fer el pla d'acció no m'havia adonat ni m'havia plantejat anar a la biblioteca per millorar els coneixements, i encara que tot i que sí projectava ampliar les lectures, no havia pensat en quines àrees concretes portar-ho a terme, com tampoco una temporalització concreta quotidiana. La cronologia i objectius s'han adaptat a la meua situació personal de pluriocupació, paternitat i estudis.