

MÀXIM RENDIMENT

Quatre exemples de com treure el màxim partit d'un mateix, ja sigui en el món de l'esport de competició, en el rendiment professional o amb una minusvalidesa física.

Per Laura Navarro Fotografies Lucía Fuster

Autoconeixement

“ Cadascú sap més de si mateix del que es pensa, i es coneix millor que ningú ”



Meritxell Obiols, *coach* o entrenadora, ajuda les persones que volen desenvolupar les seves competències emocionals i de lideratge en un procés de tres fases, en el qual primer el client defineix els seus objectius i els concreta, després “calendaritza” les seves actuacions, i, per últim, treballa pas a pas fins arribar a les fites marcades.

“Si vols arribar al carrer més ràpid que ningú, et pots tirar pel balcó, no? Seria la manera més ràpida, però no la més segura. El *coach* t'ajuda a baixar graó a graó i el client determina quins han de ser aquests graons, com i quan baixar-los”, diu l'entrenadora de les capacitats intel·lectuals.

És el client qui decideix i marca el seu objectiu: “cadascú sap més de si mateix del que es pensa, i és el millor expert en la seva pròpia vida”, afirma contundent. “Aconseguir èxits extraordinaris és relativament fàcil, però mantenir-los és el que costa. Si els objectius no tenen a veure amb els teus valors de vida, no s'aguantaran. Has de preguntar-te ‘a què vull dedicar la meua vida?’”.

La demanda més freqüent és la d'augmentar la capacitat de lideratge. “És bàsic creure en un mateix. Reconèixer les potencialitats i acollir les teves deficiències amb naturalitat”. Meritxell dóna les claus d'un bon líder: fortalesa mental, emocional i física. És el primer pas que demana als clients, que es posin en forma: “no és cap bajanada, perquè si no estàs fort no pots pensar ni rendir bé”.

Meritxell Obiols, 38 anys.
L'entrenadora de les emocions

Doctora en Ciències de l'Educació per la UB, treballa com a *coach* executiva-professional. És professora i coordinadora del Màster en Coaching i Lideratge Personal de la UB.