

Vicens Olivé: «El Wingwave Coaching és molt eficaç per millorar el benestar personal»

Presentació a Vic d'una innovadora metodologia de coaching, aquest dilluns a la biblioteca Joan Triadú.



La biblioteca Joan Triadú de Vic acollirà dilluns 29 d'octubre, a les 18 hores, la presentació d'una innovadora metodologia de coaching, el Wingwave Coaching. La presentació anirà a càrrec d'Aina Olivé Casanovas, formadora de PNL i de Wingwave Coaching, terapeuta gestàltic i formada en EMDR; i de Vicens Olivé Pibernat (foto, a la dreta), soci-fundador de l'Institut Gestalt de Barcelona, especialista en diverses metodologies de coaching, expert en PNL i terapeuta gestàltic. Osona.com ha parlat amb Vicens Olivé.

- Què és el Coaching Wingwave?

- Coaching és una manera de facilitar canvis amb una metodologia molt moderna. Hi ha diferents línies de coaching i la Wingwave és de les més noves. És un coaching breu amb molt bons resultats, treballa bàsicament amb l'aspecte de la neurologia: com les persones processem la informació.

- Per què es pot utilitzar aquest tipus de coaching?

- Es pot utilitzar per reparar coses del passat, per aconseguir objectius i, sobretot, per planificar-nos un futur diferent utilitzant millor els nostres recursos.

- Quina diferència hi ha entre el Wingwave i altres tipus de coaching?

- El coaching estàndard sol treballar molt amb les "preguntes potenciadores" que n'hi diuen. Són preguntes que conviden a reflexionar i ajuden a que les persones vagin trobant altres alternatives. El Wingwave, en canvi, incideix d'una forma molt eficaç en els bloquejos emocionals que ens impedeixen obrir noves opcions. Actua directament en l'aspecte emocional.

- Quina metodologia s'utilitza en aquest tipus de coaching?

- Té una vessant molt important de Programació Neurolingüística (PNL), perquè la PNL té moltes aportacions modernes de com les persones ens comuniquem i canviem. També utilitzem el test bidigital o test d'O-Ring, que també s'utilitza en quinesiologia. És un test muscular. El fem servir per saber la congruència o incongruència dels processos de les persones. I per últim, realitzem l'estimulació bicerebral, la paraula pot sonar estranya, però significa ni més ni menys que estimular tant l'hemisferi esquerre com l'hemisferi dret de forma simultània. És exactament el que fa el cervell quan dorm. Just quan els ulls estan fent això, vol dir que el cervell està processant informació, està integrant les experiències que s'han viscut durant el dia. Aleshores, el que fa aquest sistema és precisament estimular els hemisferis bilateralment sigui a través dels ulls, de l'oïda o amb petits tacles a diverses part del cos. Això facilita que el cervell treballi en la seva forma més òptima, i això ens permet assimilar, integrar experiències. Considerem que una situació està solucionada quan te la pots mirar i ja no et provoca cap moviment emocional difícil.

- A una persona amb molt d'estrès, aquest tipus de coaching li pot anar bé? Per a quines altres problemàtiques o objectius es pot utilitzar?

- Sí. Es tracta de reduir l'estrès derivat de qualsevol de les dificultats en què la persona es trobi, sigui corporal, emocional, cognitiu, de relació, inclús sistèmica o espiritual, etc... L'estrès ens minva recursos. El Wingwave ajuda a les persones a trobar una calma interna molt important, molt fonda i, des d'aquesta calma, prendre millor les decisions. Per tant, serveix també per aconseguir resultats, siguin d'empresa, professionals, personals o de qualsevol àmbit.

- D'on sorgeix el Wingwave i quan fa que es practica a Catalunya?

- Aquest mètode es va començar a desenvolupar amb molt d'èxit a Alemanya de la mà de Cora Besser-Siegmund i del seu marit Harry Siegmund. Des de l'Institut Gestalt vam contactar fa tres anys amb ells i vam publicar els seus llibres. Acte seguit, els vam convidar a impartir la primera formació d'aquest tipus de coaching a Barcelona i, des d'aleshores, l'utilitzem amb molta eficàcia.

- Per tant, l'Institut Gestalt és l'únic que el practica a Espanya actualment?

- Sí, en tenim la representació. És una novetat molt gran i per això també anem programant presentacions com la que farem dilluns a Vic. Darrerament, n'hem fet a Palma de Mallorca i a Madrid.

- A banda de les presentacions, com difoneu el mètode?

- A través dels llibres de l'editorial Rigden Institut Gestalt (www.rigden-institutgestalt.com), que es poden trobar tant a Espanya com a Sud-amèrica i també fem promoció des de l'Institut Gestalt. A la pàgina web tenim informació i documentació accessible per a tothom (www.insitutgestalt.com).

- Si algú es vol formar en aquest tipus de coaching s'ha de dirigir a l'Institut Gestalt?

- Sí, però per fer la formació s'ha de tenir una certa experiència. És a dir, s'ha de ser metge, psicòleg o tenir formació en coaching, en psicoteràpia... És una formació per complementar.

- Si algú vol rebre una sessió o fer un procés de coaching a Osona, a on s'ha de dirigir?

- A Osona les persones poden fer un procés de coaching amb Núria Orriols o Joaquim Baulenas, que s'han format a l'Institut Gestalt. Properament, donarem a conèixer un llistat de persones formades en Coaching Wingwave a tot l'estat espanyol, perquè la gent hi tingui accés.

- Vostè té un currículum molt extens i està especialitzat en diferents tipus de coaching. Escolliria aquest per sobre dels altres?

- Com en qualsevol professió, quantes més eines i recursos tinguis millor. Ara, aquest és el tipus de coaching que estic utilitzant més a les sessions. També és molt important el coaching amb Programació Neurolingüística (PNL). Utilitzo diferents tipus de mètodes: Wingwave, PNL, Sistèmic, i altres.

- Per acabar, què diria a la població d'Osona per animar-la a participar en la presentació de dilluns? Per què han de conèixer el Wingwave?

- Bé, el més important és que aquest tipus de coaching ens mostra com funcionem les persones, com funciona el nostre cervell, la nostra neurologia, per processar les informacions, tant les que ens agraden com les que no ens agraden. Aconseguint una comprensió important de com funcionem i això sempre ens ajuda a lidiar amb les nostres dificultats. Aquest tipus de coaching es basa justament en com el cervell processa les nostres informacions, sobretot a la nit, quan dormim. En aquesta xerrada parlarem de tot això i penso que saber com funcionem ens interessa a tots.