



MIREIA SERÓ

Enginyera i professora. Creadora de la 'Coachingagenda'

“L'agenda ajuda a conèixer-nos i a ser més feliços”



FOTO: Ramon Gabriel /

Seró (Lleida, 1973) és enginyera de formació i tutora de secundària. Preocupada per la desmotivació a l'escola, la seva formació la va portar a buscar solucions, creant una eina que possibilités un millor vincle físic entre professor i alumne, tenint en compte la intel·ligència emocional. De la *Coachingagenda*, l'agenda escolar més venuda el curs passat, ja ha sortit la segona edició, en edició bilingüe i es pot adquirir per Amazon o a la llibreria Caselles.

Com definiria la 'Coachingagenda'?

Com una eina que pretén combinar l'àmbit organitzatiu amb l'àmbit del creixement personal, a través de la intel·ligència emocional.

Què té de diferent de les altres agendes?

Cada agenda va adaptada a la franja d'edat a la qual va destinada. Cada setmana hi ha una fortalesa de referència. Per exemple: paciència, voluntat, perseverància, esforç... i una frase relacionada amb aquesta fortalesa, perquè algunes d'elles ja les tenim de manera innata i altres cal que les desenvolupem més.

L'agenda ens convida a fer-nos propòsits.

Però propòsits petits, reals, vinculats a un espai destinat a destacar allò positiu. De vegades tenim tendència a fixar-nos en les coses negati-

ves. Però també ens passen coses bones. La idea de l'agenda és fer-nos conèixer millor i ens ajuda a reforçar els aspectes positius i millorar les nostres mancances, per aprendre a autogestionar-nos per ser més feliços, en definitiva.

Ens fa aturar.

I ens fa prendre consciència del que vols, de cap on et dirigeixes en allò laboral i personal.

Ha desenvolupat quatre tipus d'agenda.

Vam sortir amb l'agenda *Bamboo* de secundària (de 12 a 17 anys) perquè és la franja d'edat a la qual em dedico, també com a tutora. Vaig veure que tant als alumnes com a mi ens resultava beneficiosa, ens agradava utilitzar-la. De seguida vam veure que el projecte havia d'abraçar diferents edats, on cada franja tingués unes necessitats diferents. La segona que vam fer va ser l'*Ali-gae*, per adults, que va sortir l'any passat.

Aquest any surt també la de primària.

La *Rinbow*, pensada per a nens de 6 a 11 anys. La que encara està al calaix és la *Husky*, per a joves de 18 a 25 anys. Probablement l'any que ve estiguin les quatre a l'abast.

Les podem adquirir per Amazon.

I a Lleida —però només a Lleida— es pot comprar a la Caselles. És un servei a la meua ciutat que jo volia donar!