

NOM DEL CURS: EINES DE COACHING. NIVELL I

DURADA: 30 hores

OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

Realitzar una introducció al món del coaching entenent quins són els seus principis, quines habilitats són les principals i l'ús de les eines en diferents entorns.

Per aquesta raó al finalitzar el curs el participant ha de saber:

1. Introduir els conceptes i les habilitats del coaching com l'escolta activa i l'art de preguntar.
2. Fer servir eines i metodologies emprades en coaching, reconeixent les emocions pròpies i les dels altres.

CONTINGUTS

MÒDUL 1: INTRODUCCIÓ AL COACHING

UNITAT DIDÀCTICA 1. EXPLICACIÓ DE L'ÚS DEL COACHING

- 1.1. Definició de diversos referents i associacions.
- 1.2. Explicació de la base teòrica del coaching.
- 1.3. Descripció del rol del coach.
- 1.4. Anàlisi de codi ètic segons la ICF (International Coaching Federation).
- 1.5. Comprensió de les competències fonamentals d'un coach.
- 1.6. Desenvolupament d'un procés de coaching.
- 1.7. Identificació de diferents tipus de coaching.

UNITAT DIDÀCTICA 2. SÍNTESI DE LA HISTÒRIA DEL COACHING

- 2.1 Coneixement dels seus orígens i les tres fites històriques: la maièutica, la psicologia humanista, coaching esportiu.
- 2.2. Introducció als tres corrents/escoles del coaching: americana, europea, ontològica.

UNITAT DIDÀCTICA 3. ANÀLISI DE LES HABILITATS FONAMENTALS D'UN PROCÉS DE COACHING

- 3.1. L'escolta activa.
- 3.2. La presència.
- 3.3. La influència dels silencis.
- 3.4. L'art de la pregunta.

UNITAT DIDÀCTICA 4. CLASSIFICACIÓ DELS BENEFICIS DEL COACHING

- 4.1. Personal (autoconeixement, definició i consecució d'objectius, empoderament i autoconfiança, gestió emocional).
- 4.2. A les relacions (millora en la comunicació, gestió de conflictes, cohesió d'equip).



MÒDUL 2: EL COACHING A LA PRÀCTICA

UNITAT DIDÀCTICA 5. IDENTIFICACIÓ DE LES EMOCIONS I EL COACHING

- 5.1. Definició.
- 5.2. Identificació de les primàries.
- 5.3. Gestió de les col·lectives.

UNITAT DIDÀCTICA 6. EXPLICACIÓ DEL CERVELL I LES EMOCIONS

- 6.1. Reptilià.
- 6.2. Límbic.
- 6.3. Racional.

UNITAT DIDÀCTICA 7. APLICACIÓ DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I COACHING

- 7.1. Les 5 habilitats de la intel·ligència emocional.
- 7.2. Gestió d'habilitats socials.

UNITAT DIDÀCTICA 8. APLICACIÓ DEL MODEL GROW

- 8.1. Definició de l'Objectiu.
- 8.2. Descripció de la Realitat.
- 8.3. Enumeració de les Opcions.
- 8.4. Elaboració del Compromís.

UNITAT DIDÀCTICA 9. ELABORACIÓ D'OBJECTIU SMART

- 9.1. Distinció d'Específic.
- 9.2. Determinació de Mesura.
- 9.3. Explicitació d'Arribable.
- 9.4. Definició de Rellevant.
- 9.5. Precisió d'A temps.

UNITAT DIDÀCTICA 10. DEFINICIÓ DE FILOSOFIA KAIZEN

- 10.1. Coneixement i origen.
- 10.2. Elaboració del Pla de millora continua.
- 10.3. Anàlisi de Cicle de Deming.

UNITAT DIDÀCTICA 11. ANÀLISI DEL COACHING PER VALORS

- 11.1. Identificació dels valors essencials.
- 11.2. Funcionament del model triaxial dels valors.
- 11.3. Distinció dels nivells neurològics.

