

NOMBRE DEL CURSO: HERRAMIENTAS DE COACHING NIVELL 1

MODALIDAD: Aula Virtual

DURACIÓN: 30 horas

OBJETIVOS:

El objetivo general del curso es:

Conocer el coaching, los principios básicos y su utilidad en diferentes contextos.

Por este motivo, al finalizar el curso, el participante tiene que ser capaz de:

1. Obtener los conocimientos básicos sobre el coaching personal y su aplicación inmediata en diferentes contextos y dimensiones de la persona.
2. Entender el proceso de coaching com un proceso holístico del centro en el cual se situa a la persona, sus emociones y sus interacciones con el entorno como eje vital.
3. Conocerse a uno mismo y poder diseñar un plan de acción que permita aconseguir los objetivos profesiones y personales deseados.

CONTENIDO:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. QUÉ ES EL COACHING?

- 1.1. Qué es el coaching? Definición y características de la metodología
- 1.2. Orígenes del coaching y realidad actual. Más allá de la moda
- 1.3. Terminología básica utilizada dentro del mundo del coaching
- 1.4. Proceso y sesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APORTACIONES DEL COACHING

- 2.1. Coaching vs otras metodologías
- 2.2. Diferencias entre coaching y terapia, tutoring/ mentoring, asesoria/consultoria, formación, entrenamiento y otros métodos de intervención personal y/o grupal
- 2.3. En que situaciones es útil la aplicación del coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA PERSONA COM SER TOTAL

- 3.1. Modelo basado en la integración cos-ment

UNIDAD DIDÁCTICA 4. IMPORTANCIA DEL HECHO LINGÜÍSTICO -EMOCIONAL-CORPORAL

- 4.1. Los tres dominios en coaching: lingüístico -emocional y corporal
- 4.2. El lenguaje como creador de realidades
- 4.3. Cuando el cuerpo habla
- 4.4. La emoción y la seva presència constant



UNIDAD DIDÁCTICA . EMOCIÓN Y ESTADO EMOCIONAL

- 5.1. Diferencia entre emoción y estado emocional
- 5.2. Facticitat y posibilidad del ser humano
- 5.3. Control de las emociones y cambio de los estados emocionales
- 5.4. Conversaciones transformadoras. Como cambiar estados emocionales

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIMENSIONES CORPORALES EMOCIONALES

- 6.1. Los 7 centros de energía del cuerpo
- 6.2. Funciones y conexiones

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LIDERAZGO De UN MISMO

- 7.1. Autoconocimiento
- 7.2. Autogestión-autocontrol
- 7.3. Creencias limitantes y potenciadoras
- 7.4. Proyecto de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LIDERAZGO De EQUIPOS

- 8.1. Aplicación de coaching en el liderazgo de equipos
- 8.2. Diferencias entre el líder vs líder-coach

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ESCUCHA ACTIVA

- 9.1. Concepto
- 9.2. Competencia básica en coaching
- 9.3. Cómo desarrollarla y entrenarla

