

NOM DEL CURS: EINES DE COACHING NIVELL 1

MODALITAT: Online

DURADA: 30 hores

OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

Conèixer el coaching, els principis bàsics i la seva utilitat en els diferents contextos.

Per aquest motiu, en finalitzar el curs, el participant ha de ser capaç de:

1. Obtenir els coneixements bàsics sobre el coaching personal i la seva aplicació immediata en diferents contextos i dimensions de la persona.
2. Entendre el procés de coaching com un procés holístic al centre del qual es situa la persona, les seves emocions i les seves interaccions amb l'entorn com a eix vital.
3. Conèixer-se a un mateix i poder dissenyar un pla d'acció que permeti aconseguir els objectius professionals i personals desitjats.

CONTINGUT:

UNITAT DIDÀCTICA 1. QUÈ ÉS EL COACHING?

- 1.1. Què és el coaching? Definició i característiques de la metodologia
- 1.2. Orígens del coaching i realitat actual. Més enllà de la moda
- 1.3. Terminologia bàsica utilitzada dins del món del coaching
- 1.4. Procés i sessions

UNITAT DIDÀCTICA 2. APORTACIONS DEL COACHING

- 2.1. Coaching vs altres metodologies
- 2.2. Diferències entre coaching i teràpia, tutoring/ mentoring, assessoria/consultoria, formació, entrenament i altres mètodes d'intervenció personal i/o grupal
- 2.3. En quines situacions és útil l'aplicació del coaching

UNITAT DIDÀCTICA 3. LA PERSONA COM A ÉSSER TOTAL

- 3.1. Model basat en la integració cos-ment

UNITAT DIDÀCTICA 4. IMPORTÀNCIA DEL FET LINGÜÍSTIC -EMOCIONAL-CORPORAL

- 4.1. Els tres dominis en coaching: lingüístic -emocional i corporal
- 4.2. El llenguatge com a creador de realitats
- 4.3. Quan el cos parla
- 4.4. L'emoció i la seva presència constant



UNITAT DIDÀCTICA 5. Emoció i estat emocional

- 5.1. Diferència entre emoció i estat emocional
- 5.2. Facticitat i possibilitat de l'ésser humà
- 5.3. Control de les emocions i canvi dels estats emocionals
- 5.4. Converses transformadores. Com canviar estats emocionals

UNITAT DIDÀCTICA 6. DIMENSIONS CORPORALS EMOCIONALS

- 6.1. Els 7 centres d'energia del cos
- 6.2. Funcions i connexions

UNITAT DIDÀCTICA 7. LIDERATGE D'UN MATEIX

- 7.1. Autoconeixement
- 7.2. Autogestió-autocontrol
- 7.3. Creences limitants i potenciadores
- 7.4. Projecte de vida

UNITAT DIDÀCTICA 8. LIDERATGE D'EQUIPS

- 8.1. Aplicació de coaching en el lideratge d'equips
- 8.2. Diferències entre el líder vs líder-coach

UNITAT DIDÀCTICA 9. ESCOLTA ACTIVA

- 9.1. Concepte
- 9.2. Competència bàsica en coaching
- 9.3. Com desenvolupar-la i entrenar-la

