

## NOM DEL CURS: EINES DE COACHING NIVELL 2

**MODALITAT:** Online

**DURADA:** 30 hores

### OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

Augmentar el lideratge personal així com el lideratge d'equips a través de la metodologia del coaching.

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

1. Conèixer i aplicar diferents tècniques de coaching útils per a la comunicació.
2. Conèixer i aplicar diferents tècniques de coaching per al lideratge d'equips.
3. Adquirir els coneixements necessaris per establir i aconseguir objectius, canvis i desenvolupar l'excel·lència personal a través de la metodologia del coaching.
4. Assolir un major autoconeixement que afavoreixi el desenvolupament d'un pla personal d'excel·lència personal per a la millora de la pròpia dimensió personal, relacional i professional.
5. Identificar els principals recursos, mètodes, estratègies i habilitats per liderar i establir xarxes de treball productives i eficients.
6. Realitzar intervencions orientades al desenvolupament i creixement d'equips de treball a fi de promoure canvis i transformacions en una organització.

## CONTINGUTS

### UNITAT DIDÀCTICA 1. APLICACIÓ PRÀCTICA DE DIFERENTS TÈCNiques DE COACHING PER A L'AUTOLIDERATGE I LA COMUNICACIÓ

- 1.1. Tècniques per a l'autoavaluació de les habilitats, qualitats i competències personals. El canvi de paradigma per a l'excel·lència personal
  - 1.1.1. L'origen dels canvis personals. Principis del desenvolupament i del canvi
  - 1.1.2. L'establiment de metes personals. Objectius i anàlisi motivacional
  - 1.1.3. L'ètica del caràcter i la personalitat
  - 1.1.4. Desenvolupament d'intel·ligències. Intel·ligència emocional i intel·ligència social.
  - 1.1.5. El cercle d'influència i el cercle de preocupació
  - 1.1.6. Equilibri entre producció i capacitat de producció
- 1.2. Analitzar les habilitats comunicatives i els dèficits en les interaccions comunicatives personals
  - 1.2.1. Aplicació pràctica del coaching i la Programació Neurolingüística (PNL) en els processos comunicatius
  - 1.2.2. El mapa no és el territori. Realitat personal, creences i criteris



- 1.2.3. Processos comunicatius que generen empatia: Calibratge, sincronització i rapport
- 1.2.4. L'ús de metàfores i reenquadraments en la comunicació. Preguntes transformadores
- 1.2.5. Principals elements distorsionadors en la comunicació interpersonal
- 1.5.6. L'abordatge del conflicte interpersonal partint de processos comunicatius
- 1.3. Instruments, tècniques i processos per definir un Pla de Desenvolupament Individual
  - 1.3.1. Identificació de valors
  - 1.3.2. Anàlisi de la pròpia realitat
  - 1.3.3. Definició d'objectius personals
  - 1.3.4. Elaboració d'un Pla de Desenvolupament Individual

## **UNITAT DIDÀCTICA 2. APLICACIÓ PRÀCTICA DE DIFERENTS TÈCNiques DE COACHING PER AL LIDERATGE D'EQUIPS**

- 2.1. El líder coach. Competències clau
  - 2.1.1. Inspiració i comunicació. Liderar per motivar
  - 2.1.2. Proximitat, ètica i credibilitat
  - 2.1.3. Adaptació al canvi i flexibilitat
  - 2.1.4. Proactivitat i creativitat
  - 2.1.5. Orientació a resultats i visió de futur
- 2.2. Eines de coaching
  - 2.2.1. Anàlisi de la realitat de l'equip
  - 2.2.2. Identificació de valors d'equip i definició d'objectius comuns
  - 2.2.3. Intel·ligència emocional aplicada. Pautes per a l'increment de la confiança, la motivació i el compromís
  - 2.2.4. Disseny de nous hàbits de comunicació i treball en equip: descobrir, inspirar, resoldre i actuar
  - 2.2.5. De les reunions improductives al treball col·laboració en xarxa
  - 2.2.6. Empoderament i elaboració d'un pla d'acció conjunt

