

Las claves del Coaching



El coaching es pasar del “NO PUEDO” al “SOY CAPAZ”.

El Coaching es una potente herramienta de desarrollo personal y profesional. Es una de las disciplinas de gestión del cambio, capacita a las personas a generar cambios y obtener recursos para conseguir sus objetivos.

**El objetivo de este curso
es el de dar los primeros pasos
necesarios para integrar habilidades
de esta disciplina en el ámbito
personal y laboral.**



Confianza



Colaboración



Compromiso

Confianza, colaboración y compromiso están en la base de la disciplina del coaching y son los pilares de este curso.

Las competencias clave del coaching

Motivación

Trabajo en equipo

Escucha

Limitaciones

Inteligencia emocional

Temario

Introducción al Coaching (5 horas)

1.1. El coaching, ¿qué es, para quién y para qué?

- Definiciones de coaching de ADESCO e ICF
- El coaching, ¿para quién?
- Los beneficios del coaching
- Diferencias con otras disciplinas profesionales

1.2 La motivación, motor del cambio

- Las 3 C's del desarrollo
- El modelo de transición
- Toma de conciencia
- Responsabilidad
- Acción

Habilidades y competencias (5 horas)

2.1. La conversación, el juego del habla y de la escucha

- Procurar comprender: saber escuchar
- Procurar ser entendido: la asertividad y el feedback
- El arte de las preguntas poderosas
- El silencio, un gran aliado

2.2. La observación, el mapa no es el territorio

- Realidad vs Percepción
- La escalera de inferencias
- La empatía
- El cambio de observador

La inteligencia emocional (5 horas)

3.1. Emoción, sentimiento, estado de ánimo

- Inteligencia emocional
- Emociones primarias: ira, alegría, tristeza, miedo, sorpresa, afecto
- Emociones secundarias

3.2. Gestión emocional

- Distinguir las emociones
- Verbalizar las emociones
- Gestionar las emociones
- La vulnerabilidad

Bloqueos y limitaciones (5 horas)

4.1. Creencias y Valores

- Hecho vs Interpretación
- Creencias potenciadoras y creencias limitantes
- Fundamentación de los juicios
- Los Valores

4.2. Del problema al reto

- La transparencia y el quiebre
- El relato
- Reto accidental y reto diseñado

4.3. El saboteador interno

- El beneficio oculto
- El círculo vicioso de la postergación

La colaboración, el trabajo en equipo (5 horas)

5.1. Grupo vs Equipo

- Definición de equipo
- Características de un equipo
- Fases de un equipo

5.2. Equipo eficiente

- Las disfunciones de un equipo
- ¿A qué juegan los equipos?



Las claves del Coaching

Curso dirigido a:

- Personas que quieran iniciarse en el coaching.
- Profesionales que deseen integrar habilidades del coaching en su ámbito laboral.
- Personas que quieran generar cambios y afrontar nuevos retos.

Curso de 25 horas.

Impartido por un coach profesional certificado.

Las sesiones lectivas constan de exposiciones teóricas y dinámicas prácticas.

PVP: 650 € + IVA por persona

Formación bonificable por Fundae (hasta el 50% de descuento sobre el precio total)



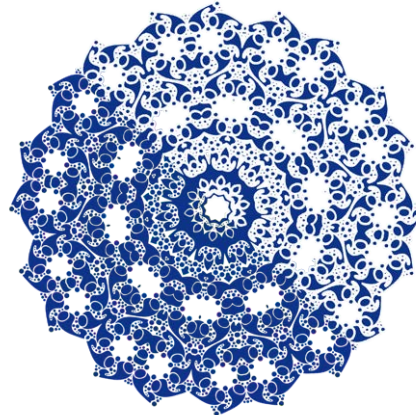
¿Quieres saber más?

elisa@edpyn.com

Tel. 936 242 511

Calle Rosselló 232, Principal 2ª
08008 Barcelona

**TRANSFORMA TU PRESENTE,
INVIERTE EN TU FUTURO**



Invierte en ti, invierte en coaching