

EDPyN



Escuela de Desarrollo de Personas y Negocios



HOLA
COACHING



Curso **Online** de iniciación al 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 acompañarte en dar los
primeros pasos para integrar
habilidades del Coaching en tu vida
personal o laboral.**

Iníciate en la disciplina que ha cambiado la vida a miles de personas con nuestro curso **ONLINE** de formación en **Coaching, 'Hola Coaching'**.



Vivas donde vivas, estés donde estés, tienes la formación de la escuela EDPyN a tu alcance.

El modelo de transición

El modelo de transición
de Edpyn

02:56

5 conceptos clave del coaching

5 conceptos clave del coaching
de Edpyn

Ejercicio 6

Tareas dentro de Zona de Confort

Zona de Éxito/Fracaso

Hola Coaching es un curso completo de iniciación al Coaching en formato online. Incluye clases grabadas en vídeo de alta resolución (definición 4k real) que podrás ver y repetir tantas veces como necesites y ejercicios adaptados al formato no presencial. La formación está impartida por la directora de la escuela, Montse Altarriba, Mentor Coach, Coach Profesional certificada PCC por ICF y certificada CPC por ASESCO.

Es un curso de **25 horas de contenido formativo**, entre el visionado de los vídeos, la realización de los ejercicios y la asimilación práctica de los conceptos a través de las dinámicas propuestas y la experimentación de los contenidos teóricos.

El curso está diseñado para que cada alumno pueda realizarlo siguiendo su **propio ritmo** y completando los módulos adaptándose a su calendario. El transcurso del curso es lineal, es decir, deberás empezar por el principio e irás desbloqueando vídeos y ejercicios a medida que avances y completes las diferentes partes de cada módulo.

¿A quién va dirigido 'Hola Coaching'?

- A aquellos que quieren iniciarse en el Coaching
- A profesionales que quieran integrar habilidades de Coaching en su ámbito laboral
- A quien quiera integrar habilidades de Coaching en su ámbito personal y familiar
- A personas que desean vivir una experiencia transformadora
- A quien quiere profundizar en su autodescubrimiento
- A todos aquellos que deseen generar cambios y afrontar nuevos retos

¿Listo para dar el paso con nosotros?

www.edpyn.com/hola-coaching

Contenido del curso

Introducción al Coaching

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

- ¿Qué es el coaching?
- ¿Para quien es el coaching?
- ¿Qué es y qué no es un coach?

1.2 La motivación, motor del cambio

- Los 4 motivos por los que no estoy donde quiero estar
- El modelo de transición
- Los 5 conceptos clave del coaching

Habilidades y competencias

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

- Tipos de conversaciones
- Saber escuchar
- La asertividad y el feedback
- Las preguntas poderosas

2.2. La observación, el mapa no es el territorio

- La escalera de inferencias
- La empatía
- El cambio de observador

Emociones

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

4.1. Creencias y Valores

- Hecho vs Interpretación
- Creencias
- Valores
- La ventana de Johari

4.2. Del problema al reto

- La transparencia
- El reto

4.3. El saboteador interno

- El beneficio oculto
- La postergación

La colaboración, el trabajo en equipo

5.1. Colaboración y trabajo en equipo

- La colaboración, competencia básica del trabajo en equipo
- La sinergia

5.2. Grupo vs Equipo

- Características de un grupo
- Características de un equipo

5.3. Equipo eficiente

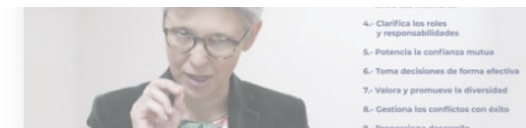
- Las claves de un equipo eficiente
- Las disfunciones de un equipo

5.4. Roles de un equipo

- Los roles de Belbin



En cada uno de los módulos se incluyen tanto explicaciones teóricas como ejercicios, que son parte fundamental del curso.



¿Quieres saber más?

contacto@edpyn.com

Tel. 936 242 511

**Calle Rosselló 232, Principal 2^a
08008 Barcelona**

Descubre otros cursos de nuestra oferta de formación online:



Curso online

Gestión Emocional

3 horas

Curso online

Filosofía Ikigai

3 horas

Curso online

Comunicación Eficaz

3 horas

Curso online

Gestión del Tiempo

3 horas

Invierte en tu futuro, invierte en tu formación

www.edpyn.com/formacion-online 