

EDPyN



Escuela de Desarrollo de Personas y Negocios

Curso de Iniciación al Coaching

*Transforma tu presente,
invierte en tu futuro*

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.

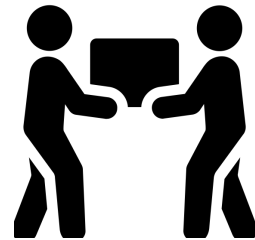
El objetivo de este
curso es el de dar
los primeros pasos
necesarios para
integrar habilidades
de esta disciplina en
el ámbito personal y
laboral.

Curso de Iniciación al Coaching

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



Confianza



Colaboración



Compromiso

Las competencias clave del coaching

Motivación

Escucha

Inteligencia emocional

Limitaciones

Trabajo en equipo

Temario

Introducción al Coaching (4 horas)

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

- Definiciones de coaching de ASESCO 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 (4 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 (4 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 (4 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 (4 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?

Curso de Iniciación al Coaching

**Curso de 20 horas de formación
en competencias y habilidades personales y profesionales**

- ✓ 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 impartido por un coach profesional certificado.

- ✓ Las sesiones lectivas constan de exposiciones teóricas y dinámicas prácticas.

- ✓ PVP: 495 € (IVA incluido) 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

Travessera de Gràcia 56, 6⁰³^a
08006 Barcelona

Transforma tu presente,
invierte en tu futuro



Invierte en ti, invierte en coaching