FORMACIÓN

Catálogo de Cursos

TECNICO PROFESIONAL EN COACHING PERSONAL

Sector: OFICINAS Y DESPACHOS

CONVOCATORIA ABIERTA. Si está interesado en este curso, por favor, consulte las fechas.

Modalidad: ONLINE

Duración: 60.00 horas

Objetivos:

Formación orientada a fomentar el desarrollo personal del alumno/a. Los contenidos del temario se dirigen, siguiendo los principios de Coaching, a planificar y realizar un proyecto de vida que integre todas las dimensiones de la persona, para favorecer así la consecución de sus metas.

Contenidos:

MÓDULO 1. COACHING PERSONAL

UNIDAD FORMATIVA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

- El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
- Concepto de coaching
- Etimología del coaching
- Influencias del coaching
- Diferencias del coaching con otras prácticas
- Corrientes actuales de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

- ¿Por qué es importante el coaching?
- Principios y valores
- Tipos de coaching
- Beneficios de un coaching eficaz
- Mitos sobre coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING I

- Introducción: los elementos claves para el éxito
- Motivación
- Autoestima
- Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING II

- Responsabilidad y compromiso
- Acción
- Creatividad
- Contenido y proceso
- Posición “meta”
- Duelo y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING

- Liderazgo, poder y ética
- Confidencialidad del Proceso
- Ética y Deontología del coach
- Código Deontológico del Coach
- Código Ético

UNIDAD FORMATIVA 2. EL PROCESO DE COACHING
UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE
- La superación de los bloqueos
- El deseo de avanzar
- Coaching y aprendizaje
- Factores que afectan al proceso de aprendizaje
- Niveles de aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES
- Coaching ¿herramienta o proceso?
- Motivación en el proceso
- La voluntad como requisito del inicio del proceso
- Riesgos del proceso de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO
- Introducción
- Escucha
- Empatía
- Mayéutica e influencia
- La capacidad diagnóstica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FASES EN EL PROCESO DE COACHING
- Primera fase: establecer la relación de coaching
- Segunda fase: planificación de la acción
- Tercera fase: ciclo de coaching
- Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
- Una sesión inicial de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EVALUACIÓN I
- ¿Por qué es necesaria la evaluación?
- Beneficios de los programas de evaluación de coaching
- Factores que pueden interferir en la evaluación
- ¿Cómo evaluar?
- Herramientas de medida para la evaluación de resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EVALUACIÓN II
- El final de la evaluación
- Evaluación externa
- Sesiones de evaluación continua
- Tipos de perfiles
- Cuestionario para evaluar a un coach

UNIDAD FORMATIVA 3. COACH Y COACHEE
UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL COACH
- La figura del coach
- Tipos de coach
- Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPETENCIAS DEL COACH
- Competencias clave y actuación del coach
- Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias
- Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora
- UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH
- Preparación técnica: formación y experiencia empresarial
- Errores más comunes del coach
- Capacitación para conducir las sesiones de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA FIGURA DEL COACHEE
- La figura del coachee
- Características del destinatario del coaching
- La capacidad para recibir el coaching
- La autoconciencia del cliente

UNIDAD FORMATIVA 4. FUNDAMENTOS DEL COACHING PERSONAL
UNIDAD DIDÁCTICA 1. USTED ES SU MEJOR COACH
- El coaching y las metáforas

- Interiorización
- Comportamientos limitantes

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS CREENCIAS

- Creencias y creencias limitantes
- Coaching y creencias autolimitadoras
- Teorías de reestructuración cognitiva
- Soluciones para abordar las creencias limitantes

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS EMOCIONES

- Introducción: ¿qué es una emoción?
- Emociones y coaching
- Trabajar con emociones limitantes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL PROCESO DE CAMBIO

- Autoconciencia. ¿Dónde estoy?
- Cambio y coaching
- El proceso de cambio: establecer objetivos
- El coach como agente de cambio personal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓMO SUPERAR LA RESISTENCIA I

- Dificultades con el proceso de coaching
- ¿Qué es la resistencia?
- La resistencia del coach
- Manifestaciones de la resistencia del coachee
- Cómo evitar la resistencia al cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CÓMO SUPERAR LA RESISTENCIA II

- Técnicas para afrontar la resistencia
- Causas de resistencia al cambio en las organizaciones
- ¿Qué factores ayudan o impulsan al cambio?
- El modelo de los ocho factores
- La pirámide de la resistencia

UNIDAD FORMATIVA 5. COMUNICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL DIÁLOGO

- Los orígenes del diálogo: la comunicación
- El diálogo
- Tipos de diálogos: el diálogo abierto
- Barreras de la comunicación
- Habilidades conversacionales
- El uso de la metáfora y su analogía en el diálogo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA ESCUCHA

- La escucha
- La escucha activa
- Técnicas de escucha
- La comunicación no verbal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA FORMULACIÓN DE PREGUNTAS DURANTE LA COMUNICACIÓN

- Introducción
- Re-encuadre
- Retroalimentación
- Cómo formular preguntas en coaching
- Preguntas internas que guían

UNIDAD FORMATIVA 6. COACHING CON PNL E IE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING E INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Componentes de la inteligencia emocional
- Habilidades de inteligencia Emocional
- Cociente intelectual e inteligencia emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHING Y PNL I

- ¿Qué es la PNL?
- Principios de PNL

- PNL y sistemas representacionales
- Coaching y PNL

UNIDAD FORMATIVA 7. TÉCNICAS APLICADAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE COACHING

- Técnicas en coaching: transformar lo negativo en positivo
- Las dinámicas: definición
- ¿Para qué se utilizan las técnicas grupales y para qué no?
- Elección de la técnica adecuada
- Diferentes herramientas: estructurales, personales, exploratorias y de aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS PERSONALES

- Definición
- Técnicas individuales
- Técnicas de entrevista
- Feedback efectivo
- Técnicas para aumentar la autoconciencia
- Asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NIVELES DE APOYO Y HERRAMIENTAS

- Los niveles de apoyo
- Herramientas de los niveles

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS ESTRUCTURALES

- Definición
- Método GROW TM
- Método ACHIEVE TM
- Método OUTCOMES TM
- Elección eficaz del objetivo: SMART TM

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICAS EXPLORATORIAS

- Definición
- Rueda de la vida
- Escala de valores
- Técnicas específicas para trabajar con las emociones
- Análisis DAFO
- Roles

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE APRENDIZAJE

- Definición
- Modelado
- Andamiaje
- Moldeamiento
- Toma de decisiones

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS Y DINÁMICAS DE GRUPO

- Definición y clasificación
- Técnicas de grupo grande
- Grupo mediano
- Técnicas de grupo pequeño
- Técnicas que requieren del coach
- Técnicas según su objetivo