



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

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