

# CURSO DE COACHING

Duración: 50 Horas

Modalidad: eLearning

Público y requisitos: este curso está dirigido a todas aquellas personas que se encuentren con cambios continuos o piensen que van a tener que adaptarse a nuevas situaciones laborales, familiares, personales... si quieres asumir, controlar y dirigir correctamente los cambios que se producen alrededor, este es el momento de saber más sobre el coaching y convertirte en un coach, iniciándote en las técnicas más utilizadas en este ámbito.

Objetivos:

- Realizar una primera toma de contacto con el coaching, sus características más importantes, así como sus ventajas.
- Conocer los diversos tipos de coaching, el cambio que se puede producir, los objetivos y las etapas que nos llevan a mejorar.
- Conocer a nosotros mismos, valorando y analizando apartados como la estima, nos llevarán a una adaptación más adecuada a los cambios en todos los ámbitos de nuestra vida. Por otro lado, descubriremos la importancia de la autoestima y cómo la podemos desarrollar.
- Comprender aspectos muy interesantes de nuestra vida personal y laboral, relacionados con los deseos personales, nuestras necesidades, así como motivaciones que nos llevan a realizar una u otra acción.
- Programar neurolingüística está asociada directamente al coaching, descubriremos el porqué.

## TEMARIO

### **UNIDAD 1 - COACHING, ORIGEN, ELEMENTOS ESENCIALES, SU POTENCIAL, BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL COACHING**

Concepto, origen y filosofía coaching. El cambio. Ventajas del coaching

Introducción

Coaching

¿Qué es el coaching?

El origen

Los elementos esenciales del coaching

El potencial del coaching

Beneficios y ventajas del coaching

No todo lo que dicen del coaching es cierto

Definición exacta del coaching

Preguntas frecuentes sobre el coaching

### **UNIDAD 2 - TIPOS DE COACHING, EL CAMBIO, LOS OBJETIVOS, ETAPAS**

Tipos de coaching, el cambio, los objetivos, etapas

Tipos de coaching

El cambio

Los objetivos

Características fundamentales de los objetivos

Etapas del coaching  
El método Grow  
¿Qué es el método Grow?  
El objetivo  
Realidad  
Opciones  
Compromiso-Acción

### **UNIDAD 3 - AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA**

El conocimiento hacia nosotros mismos y la autoestima  
Autoconocimiento, introducción  
Felicidad  
Autoconocimiento e inteligencia emocional  
Autoestima  
¿Qué importancia tiene la autoestima en nuestras vidas?  
Algunos factores principales de autoestima  
La "construcción" de la autoestima  
Formas erróneas de construir la autoestima  
La Introspección  
El ser consciente  
La autoaceptación  
Hacia la mejora de la autoestima, completando oraciones  
Liberación de la culpa  
El niño  
Niño, (ejercicio)  
La responsabilidad, nuestra guía  
Ejercicio:  
La autenticidad

### **UNIDAD 4 - MOTIVACIÓN Y COACHING**

Motivación y coaching  
Introducción  
El origen de la motivación  
Consciente de lo que hago  
Teorías relacionadas con la motivación  
Motivación, pensamiento positivo y optimismo  
La motivación y la conducta  
La motivación y su ciclo  
Tipos de motivación  
Comunicación y motivación  
Formación  
Interés y estímulo  
Preguntas, coaching y trabajo  
La desmotivación  
Automotivación, liderazgo y coaching

### **UNIDAD 5 - PNL Y COACHING**

PNL y coaching  
Programación neurolingüística. PNL. Introducción  
La realidad  
Los canales

El calibrage  
Vamos a ver las más interesantes  
Hacia una comunicación más eficaz. La metaprogramación  
El ancla, nuestros recursos y los mapas mentales  
El ancla  
Pasos para aplicar la PNL en un proceso de coaching  
Acercándonos a los demás con la PNL y el coaching

## **UNIDAD 6 - INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COACHING**

Inteligencia emocional y coaching  
Introducción  
Teoría de las inteligencias múltiples  
Las emociones  
Destrezas sociales  
La comunicación y su poder  
Comunicación y trabajo  
¿Influyen las emociones en mi trabajo?

## **UNIDAD 7 - LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL COACHING**

Las habilidades sociales, aspectos generales  
Introducción  
¿Cuándo se pueden aplicar las habilidades sociales?  
Las críticas, emisión  
Recomendaciones verbales y no verbales  
El desacuerdo  
Habilidades sociales, ventajas durante el proceso de coaching y posteriormente  
Habilidades sociales más interesantes. La asertividad  
Respuesta asertiva: tipos  
Derechos relacionados con la asertividad  
Técnicas asertivas  
Técnica para procesar el cambio  
Estrategias para limitar la asertividad  
El Entrenamiento Asertivo  
Habilidades sociales. La escucha activa  
Introducción  
¿Por qué es importante escuchar activamente?  
¿Cómo se practica la escucha activa?  
Escucha activa: el proceso  
Los enemigos de la comunicación desde el punto de vista de la Escucha Activa  
Barreras para la escucha activa  
La escucha activa, el lenguaje verbal y el lenguaje no verbal  
Claves para una Escucha Activa Eficaz  
La empatía  
¿Es usted una Persona Asertiva?

## **UNIDAD 8 - CONFLICTOS, PROBLEMAS Y COACHING**

Conflictos, problemas y coaching  
Los conflictos  
Fases en un conflicto  
La gestión del conflicto  
Cómo afrontar un conflicto

El problema  
Las habilidades  
Tipos de problemas  
El descubrimiento del problema  
Ante un problema concreto los pasos son  
Los problemas y su solución  
La planificación  
Evaluación del problema y sus soluciones  
Problemas y respuestas creativas

## **UNIDAD 9 - EL COACHING EN LA ORGANIZACIÓN**

El coaching en la organización  
La visión  
La misión  
Objetivos de la organización  
Características fundamentales  
La clasificación de los objetivos  
La naturaleza de los objetivos  
La coherencia de la estrategia con la misión, visión y los objetivos  
El coaching y su influencia en la organización  
Globalización, responsabilidad social y coaching  
Cómo aplicar el coaching en una organización  
¿Cómo conseguimos todo esto?

## **UNIDAD 10 - EL LÍDER Y EL COACHING**

El líder y el coaching  
El liderazgo  
Estilos de liderazgo  
Su eficacia dependerá en gran medida de estas variables  
En busca del líder-coach dentro de la organización  
Competencias de un líder-coach  
El líder-coach como transformador

## **UNIDAD 11 - EL EQUIPO DE TRABAJO Y EL COACH**

El equipo de trabajo y el coach  
El trabajo en equipo en las organizaciones  
La formación del equipo de trabajo  
Equipo de trabajo, factores a tener en cuenta  
El equipo participativo  
Situaciones en el trabajo en equipo  
Desarrollo del equipo de trabajo  
Ejecución de tareas  
Evaluación del equipo de trabajo  
El líder-coach simplemente coordinará los pasos a seguir  
En busca de la cooperación en un equipo de trabajo

## **UNIDAD 12 - COACHING Y GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO**

Coaching y gestión eficaz del tiempo  
Introducción  
La gestión del tiempo, ¿es cierto lo que nos han contado?  
¿Esto es urgente o importante?

Ritmos de actividad  
Optimizando el tiempo: ordenando las tareas  
Mejor lo hago mañana  
Para ello vamos a comentar una serie de recomendaciones  
Aprendiendo a delegar  
Di no  
¿Aprovecho mi tiempo de trabajo?  
Algunas herramientas actuales para optimizar el tiempo