

## **Técnico Profesional en Coaching Personal.**

➤ **Duración: 60 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