



Experto Coaching Personal

PRESENCIAL / VIRTUAL

2015

“Invierte en todo aquello que un naufragio no pueda arrebatarte”

Escuela de Inteligencia

Presentación

Somos pioneros y líderes en España, en la formación en Coaching personal y profesional, Inteligencia Emocional, Programación Neurolingüística, con titulación universitaria durante más de 12 años y llevamos más de 22 años en la formación **PRESENCIAL**.

Además somos pioneros en la formación de Gestalt con titulación universitaria. Nuestra Escuela es innovadora en la aplicación práctica de la Inteligencia Emocional que hemos presentado en los Congresos internacionales de Málaga, Santander, Croacia y New York.

El Coaching son técnicas de conocimiento, desarrollo y práctica para obtener habilidades para la práctica profesional del Coaching personal. El coaching será un recurso necesario durante el S. XXI para sobrevivir en una época de "Cambio Permanente".

Es básico para incrementar el bienestar personal y conseguir una armonía personal que conllevará a un buen rendimiento profesional. Por todo esto, Escuela de Inteligencia ha querido contribuir a este desafío a través de Experto en Coaching. En él se trabaja y capacita competencias para el desarrollo personal y conseguir una armonía entre las distintas áreas de nuestra vida. Nos hace más conscientes de nuestros puntos de mejora y de aquello que debo cambiar para mejorar la calidad de mi vida, el entorno afectivo (familiar y amigos), laboral y salud.

El Coaching requiere cuatro pilares básicos:

1. **Tomar conciencia** para reflexionar quién soy y quién quiero ser.
2. **Definir objetivos y su plan de acción** a través de una metodología y un plan estratégico.
3. **Ser un coach con éxito** tanto en el ámbito personal como profesional.
4. **Crear mi propio negocio de Coaching** y vivir de él.

Objetivos

- Adquirir las competencias necesarias para el desarrollo y práctica profesional del Coaching.
- Identificar fortalezas, debilidades y necesidades.
- Modificar hábitos y gestión de hábitos.
- Definir objetivos y Plan de Acción.
- Aprender a manejar las herramientas básicas del Coaching.
- Utilizar adecuadamente las emociones y los sentimientos y su correspondiente gestión.
- Potenciar principios, valores, competencias y motivaciones para desarrollar un Coaching de éxito.
- Realizar procesos íntegros de Coaching para un excelente desarrollo personal y profesional
- Vivir del Coaching.

Destinatarios

- Profesionales dedicados a cualquiera de las profesiones de ayuda (psicoanalistas, terapeutas, etc.)
- Coaches en Activo.
- Directivos que tengan equipos de trabajo a su cargo.
- Postgraduados y estudiantes universitarios de últimos cursos, cuya formación u orientación profesional vaya encaminada inicialmente al desempeño profesional de los grupos de arriba indicados.
- Personas que quieran un desarrollo personal y profesional.

Titulación

- **Curso Superior de Coaching por la Universidad Rey Juan Carlos**
- **Experto en Coaching Personal por la ESCUELA DE INTELIGENCIA**

Metodología

Práctica y vivencial. Buscamos la participación personal del alumno para una más profunda asimilación y mejora en el rendimiento del aprendizaje. El alumno experimenta personalmente las dinámicas, para poder después adquirir la formación necesaria y aplicarlas en su contexto laboral. Sólo después de la propia vivencia es posible una visión holística e integral de la aplicación de estas técnicas.

La FORMACIÓN se imparte a través de la realización por parte del alumno de ejercicios relacionados con la materia y dirigidos por el docente, y de su participación en dinámicas personales y/o grupales. El objetivo es que el alumno adquiera conocimientos de forma rápida y con una lógica aplicada.

La FORMACIÓN PRÁCTICA consiste en ejercicios de ejecución personalizada de prácticas previas en el aula y supervisadas por un facilitador. El objetivo es que el alumno adquiera soltura en desarrollos prácticos antes de enfrentarse a la realidad.

PRACTICUM: Prácticas y procesos reales como parte final del curso. Bajo la supervisión de un tutor el alumno tendrá que enfrentarse por sí mismo a situaciones verídicas. Tras ello deberá realizar una sinopsis de sus experiencias prácticas y dar una visión personal de los procesos de coaching. Deberá presentarlo por escrito y mediante una presentación oral a los miembros del claustro de evaluación. El objetivo es que el alumno adquiera experiencia y soltura en el desarrollo de su trabajo.

Metodología



Evaluación del Alumno

Se otorgará título o certificado a aquellos alumnos que dispongan de al menos un 80% de asistencias. La calificación definitiva se realizará con base en:

- Evaluación continua durante todo el curso, realizada por el tutor y expresada en un informe individual.
- La calificación que realice un tribunal (constituido por miembros del claustro) sobre libros, vídeos, tareas de los módulos de autocoaching y ser coach, prácticas con dos personas y examen.

Programa

El curso se divide en 5 partes (250 horas):

- Parte 1 **Despertar el Talento** (40 horas Presencial/ 20 h Virtual)
- Parte 2 **Autocoaching** (60 horas)
- Parte 3 **Desarrollar el equilibrio y la confianza del talento** 40 horas Presencial / 20 h Virtual
- Parte 4 **Ser Coach**(70 horas)
- Parte 5 **Prácticas y supervisiones** (40 horas)

Parte 1: nivel I – inteligencia emocional: despertar el talento

A. Conciencia personal

- Autoconocimiento
 - Tomar conciencia de las debilidades y fortalezas
 - Reconocer mis valores y principios
 - Potenciar mi autoestima
- Autorregulación emocional
 - Identificar y utilizar las emociones de forma adecuada
 - Gestionar los sentimientos tóxicos: víctima, culpa y resentimiento
 - Gestionar estados de ansiedad y estrés
- Automotivación
 - Definir qué necesidades están sin cubrir
 - Buscar objetivos que me mantengan en una actitud positiva
 - Estrategias de automotivación

B. Competencias sociales

- Empatía
 - Capacidad de comprensión y adaptación a las personas
 - Comunicación eficaz a través de la calibración y rapport
 - Escucha activa
- Habilidades Sociales
 - Estrategias para mejorar las relaciones con los demás
 - Utilizar la asertividad con éxito

Parte 2: Autocoaching

- Módulo 1. ¿Dónde estoy?
 - Tomar conciencia de mi situación personal
 - Desarrollar la agudeza sensorial
 - Ejercicios de reflexión de mi estado actual
 - Desarrollo de hábitos y acciones positivas

- Módulo 2. ¿Quién quiero ser y dónde quiero estar?
 - Clarificar lo que es importante para mí
 - ¿Dónde quiero estar (1, 5, 10 y 15 años)?
 - Ejercicios de automotivación
 - Tomar conciencia de Misión, Visión y Propósito

- Módulo 3. ¿Qué hago?
 - Reflexión de las molestias, tengo qué y deseos en las distintas áreas de mi vida personal: familia, amigos, trabajo...
 - Tomar conciencia de mis conductas limitantes
 - Proceso de cambio
 - Reconocer los frenos del cambio y superar las resistencias al cambio

- Módulo 4. ¿Cómo lo hago?
 - Identificar las emociones que aparecen en nuestra vida personal y profesional
 - Utilización de las emociones con conductas adecuadas
 - Gestión de las emociones tóxicas (cargas emocionales)
 - Proceso de equilibrio emocional

- Módulo 5. ¿Cómo me siento?
 - Reconocer pensamientos y sentimientos
 - Superar el sentimiento de víctima
 - Superar resentimiento y culpabilidad
 - Superar otras situaciones tóxicas
 - Superar el mobbing

- Módulo 6. ¿Quién soy?
 - Reconocer las creencias limitadoras y fortalecerlas en potenciadoras
 - Descubrir debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades
 - Descubrir mis valores
 - Potenciar otros valores

- Módulo 7. Gestión del cambio.
 - Cambios a realizar
 - Estrategias para un cambio y un hábito positivo
 - Resolución de problemas
 - Proceso de pérdida o duelo

- Módulo 8. ¿qué quiero?
 - Búsqueda de objetivos
 - Definición de una meta
 - Estrategias de éxito de una meta

- Módulo 9. Estrategia y Plan de acción.
 - Autoevaluación de debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades de las distintas áreas de nuestra vida: familia, amigos, trabajo...
 - Método Ishikawa como Plan de Acción

- Módulo 10. Recursos para un Plan de Acción con éxito.
 - Afirmaciones, visualizaciones
 - Plan estratégico

Parte 3. Inteligencia emocional nivel II: desarrollar el equilibrio y la confianza del alumno . virtual

- Buscar las necesidades que se esconden detrás de los deseos.
- Tomar conciencia de apegos y adicciones que alejan de satisfacer las necesidades del alumno.
- Proceso de superación de comparaciones, quejas, juicios, críticas y sentimientos tóxicos que limitan un equilibrio escolar.
- Estrategias para incrementar la confianza a través de creencias, valores e identidad en el alumnado.

Parte 4: Ser coach

- Módulo 11 Bases sólidas de un proceso de Coaching: relación de ayuda.
- Módulo 12 Estrategias para empatizar y lectura del lenguaje no verbal, obteniendo una comunicación eficaz.
- Módulo 13 Las preguntas como estrategia de Coaching. Quien pregunta, dirige.
- Módulo 14 ¿Cómo dar feedback y realizar un proceso de Coaching?.
- Módulo 15 ¿Cómo motivar al coachee?
- Módulo 16 ¿Cómo gestionar las emociones, sentimientos y conductas del coachee?.
- Módulo 17 ¿Cómo gestionar el cambio y hábitos?.
- Módulo 18 ¿Cómo gestionar el tiempo del coachee?.
- Módulo 19 ¿Cómo potenciar la autoestima, comunicación y alcanzar sus necesidades a través del análisis transaccional?.
- Módulo 20 ¿Cómo desarrollar el talento del coachee a través de principios, valores y competencias?.
- Módulo 21 Marketing del coach y marca personal

Parte 5: Prácticas y supervisiones

- Evaluación continua

Admisión

Formación requerida

- Título Universitario de Licenciatura o Ingeniería. Tienen un interés especial: Psicología, Pedagogía, Sociología, Psicopedagogía.
- Título de Diplomatura Universitaria. Tienen un interés especial: Magisterio, Educación Social, Trabajo Social, Terapia Ocupacional, Logopedia.
- Profesionales que acrediten una experiencia laboral suficiente, asimilable al nivel de las titulaciones exigidas.
- Coaches titulados por escuelas o instituciones de nivel acreditado.
- Estudiantes de último curso de los estudios citados para destinatarios.
- Personas mayores de 25 años que quieran un desarrollo personal y profesional.

Proceso de admisión

- Carta de presentación redactada por el alumno.
- Currículo vital.
- Entrevista personal. La entrevista personal tendrá especial relevancia en los casos en los que los aspirantes no cumplan con los requisitos de titulación.

Duración

- 250 horas** 210 horas presenciales + 30 horas practicum + 10 horas coaching

Precio Curso Superior Experto en Coaching Personal 1ª Parte Experto Coaching Ejecutivo, Educativo y Deportivo. Presencial

- **Contado: 1.800 euros . Alicante - Enero 2015**
 - **Plazos: 550 euros reserva y matrícula, 5 pagos de 280 euros**
-