

Coaching para el crecimiento y transformacion personal

Modalidad: curso e-Learning Duración: 6 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Comprender el coaching como herramienta de desarrollo y su impacto en el ambito personal y profesional.
- Fomentar el autoconocimiento y la inteligencia emocional para mejorar la toma de decisiones y la gestion del cambio.
- Desarrollar habilidades de comunicacion efectiva y escucha activa para facilitar procesos de coaching.
- Aprender a establecer objetivos claros y alcanzables mediante metodologias como el modelo SMART.
- Aplicar tecnicas de coaching para potenciar el liderazgo, la motivacion y el trabajo en equipo.
- Identificar creencias limitantes y desarrollar una mentalidad de crecimiento para superar obstaculos personales y profesionales.

CONTENIDOS

Coaching para el Crecimiento y Transformacion Personal

UNIDAD - Desarrollo de personas: claves del coaching

Desarrollo de personas: claves del coaching
El proceso de desarrollo personal
Cambios necesarios en las personas
Generacion de nuevas ideas o formas de pensamiento
Potencialidad de las personas
Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias
Habilidades relacionadas del coaching en el proceso de desarrollo
Tipos de coaching segun metodologia
Coaching Ontologico
Coaching Sistemico
Coaching con Inteligencia Emocional

Coaching con Programacion Neurolinguistica (PNL)
Coaching con Psicologia Positiva
Tipos de coaching segun area de trabajo
Coaching Personal
Coaching Ejecutivo
Coaching Organizacional
Coaching Educativo
Coaching Deportivo
Coaching Familiar
Niveles de coaching
AECOP (Asociacion Espagnola de Coaching EjecutivoOrganizativo y Mentoring)
EMCC (European Mentoring and Coaching Council)
FIACE (Federacion Internacional de Asociaciones de Coaching y Entidades)
Etica y estandares en el coaching
Neurociencia aplicada al coaching
Conceptos clave de neurociencia aplicados al coaching
Integrando la neurociencia en el proceso de coaching

UNIDAD - Puesta en marcha del proceso

Puesta en marcha del proceso
Fases del proceso
Análisis del contexto y delimitación de objetivos a conseguir
Requisitos de la relación entre el coach y el coachee
Las sesiones de coaching: Tipos, duración y periodicidad
Individual
Grupal
Presencial
Coaching por email
Online
Duración y periodicidad de las sesiones
Buscando tiempo para el coaching
Creación de un plan de acción
Técnicas de preguntas poderosas
Herramientas de evaluación inicial
Herramientas de evaluación inicial comunes
Implementando la evaluación inicial en el coaching

UNIDAD - Planes de mejora y seguimiento

Planes de mejora y seguimiento
Los planes de mejora
El cambio y la zona de confort
Herramientas para desarrollar el plan de mejora
Adaptacion del plan de mejora al coachee
El seguimiento
Objetivo que se persigue
Herramientas con las que se cuenta
Planificacion de sesiones de seguimiento
Evaluacion
Indicadores para evaluar la intervencion
Instrumentos
Gestion del cambio y resiliencia
Estrategias para la gestion del cambio
Estrategias para desarrollar la resiliencia
Evaluacion de impacto a largo plazo
Estrategias para la evaluacion a largo plazo

UNIDAD - Coaching especializado

Coaching Especializado
Coaching de carrera y empleabilidad
Importancia del coaching de carrera
Estrategias y herramientas en el coaching de carrera
Coaching de salud y bienestar
Importancia del coaching de salud y bienestar
Estrategias y herramientas en el coaching de salud y bienestar
Coaching intercultural y diversidad
Importancia del coaching intercultural y de diversidad
Estrategias y herramientas en el coaching intercultural

UNIDAD - Tecnicas y herramientas avanzadas

Tecnicas y Herramientas Avanzadas
Visualizacion y tecnicas de programacion mental
Estrategias de visualizacion y programacion mental
Gamificacion en coaching
Estrategias de gamificacion en coaching

UNIDAD - Nuevas aproximaciones y tendencias en el coaching

Nuevas Aproximaciones y Tendencias en el Coaching

Coaching digital y plataformas en línea

Coaching basado en la neurociencia y la inteligencia emocional (IE)

Coaching de conciencia social y liderazgo consciente

Coaching grupal y comunitario

Coaching orientado a la sostenibilidad y el bienestar integral