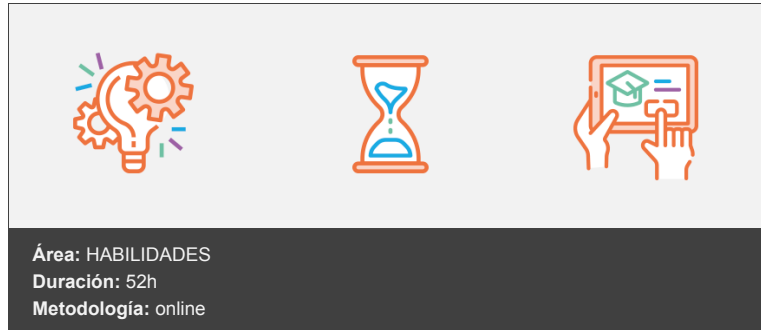


## Coaching e inteligencia emocional aplicada a la empresa



### Objetivos

- Conocer cuáles son los beneficios que aporta el coaching en las relaciones personales.
- Analizar el lenguaje que se debe emplear para que las relaciones personales sean positivas.
- Aprender a potenciar las fortalezas propias y las de los demás.
- Desarrollar la capacidad de liderazgo de equipos.
- Reflexionar sobre la comunicación, tanto verbal como no verbal, que se debe seguir para liderar un equipo.
- Concienciar de la importancia que tiene como líder, considerar los procesos psicológicos de las personas que forman parte del equipo.
- Reflexionar sobre las habilidades individuales y grupales de un equipo profesional con el fin de plantear objetivos de mejora.
- Conocer diferentes técnicas de gestión del tiempo para mejorar el rendimiento profesional.
- Adquirir los conocimientos básicos sobre la Inteligencia emocional y los elementos que la componen.
- Identificar las emociones en nosotros mismos y desarrollar herramientas para aprender cómo gestionarlas adecuadamente.
- Conocer los estilos de comunicación con el fin de poder desarrollar unas capacidades orientadas a optimizar las relaciones con nosotros mismos y con las personas que nos rodean.
- Aprender distintas formas de comunicarnos con nuestro entorno que nos ayude a conseguir nuestros objetivos, sin que esto suponga un malestar para las personas que nos rodean.
- Mejorar y optimizar nuestras competencias con el objetivo de facilitar nuestro desempeño laboral.
- Aprender a plantearnos objetivos de forma que nos permita convertirnos en unos trabajadores más cualificados.
- Conocer algunas herramientas que nos permitan optimizar las relaciones dentro de la empresa y la resolución de posibles conflictos.

### Contenidos y estructura del curso

#### BLOQUE 1: Coaching, conceptos básicos

UNIDAD 1: Qué es el coaching.

UNIDAD 2: Fuentes y tipologías de coaching.

#### BLOQUE 2: Comunicación en el coaching

UNIDAD 1: La importancia del lenguaje.

UNIDAD 2: El lenguaje generativo.

UNIDAD 3: Las preguntas poderosas.

#### BLOQUE 3: Procesos psicológicos implicados en el coaching

UNIDAD 1: La motivación.

UNIDAD 2: La autoestima.

UNIDAD 3: La autoconfianza.

UNIDAD 4: Responsabilidad y compromiso.

UNIDAD 5: Las emociones.

UNIDAD 6: El reencuadre.

UNIDAD 7: El cambio.

UNIDAD 8: Los impulsores.

#### **BLOQUE 4: Herramientas de coaching ejecutivo**

UNIDAD 1: El liderazgo.

UNIDAD 2: Competencias del líder-coach.

UNIDAD 3: La escucha activa.

UNIDAD 4: La asertividad.

UNIDAD 5: Establecimiento de objetivos.

UNIDAD 6: El modelo GROW.

UNIDAD 7: Comunicación del líder-coach: cómo pedir y dar feedback a los colaboradores.

UNIDAD 8: Gestión del tiempo.

UNIDAD 9: Delegación.

UNIDAD 10: Gestión de reuniones.

UNIDAD 11: Trabajo en equipo.

UNIDAD 12: Autocontrol.

UNIDAD 13: La negociación.

#### **MÓDULO 5: ¿Qué es la Inteligencia emocional?**

UNIDAD 0: Introducción.

UNIDAD 1: Inteligencia emocional.

UNIDAD 2: Emociones y autoconocimiento.

UNIDAD 3: Emociones prosociales.

UNIDAD 4: La educación emocional.

UNIDAD 5: Recuerda.

#### **MÓDULO 6: La Inteligencia emocional aplicada a la empresa**

UNIDAD 1: Inteligencia emocional aplicada a la vida laboral.

UNIDAD 2: Dirección y liderazgo.

UNIDAD 3: Negociación y resolución de conflictos.

UNIDAD 4: Recuerda.

#### **Metodología**

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

#### **Perfil persona formadora**

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

