



**INESEM**  
Instituto Europeo de  
Estudios Empresariales

## ***Técnico Superior en Coaching Personal***

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

# Técnico Superior en Coaching Personal

**Duración:** 300 horas

**Precio:** 0 € \*

**Modalidad:** A distancia

\* 100 % bonificable para trabajadores.

## Descripción

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.



## ***A quién va dirigido***

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## ***Objetivos***

- Introducir el coaching como una alternativa que modifique el estilo de vida personal del alumno, ofreciendo un camino de mejora de la calidad de vida.
- Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos de coaching aplicados al ámbito personal.
- Impulsar el desarrollo personal derivado de implantar una cultura de coaching.

## ***Para que te prepara***

Prepárese y adquiera la titulación de técnico superior en coach personal. Adquiera una formación completa profesionalizada en el área de entrenamiento. Desarrolle, mediante la adquisición de los recursos apropiados, las capacidades de autoconocimiento y autogestión con el fin de alcanzar las habilidades específicas de un líder personal y de grupos.

## ***Salidas laborales***

Coach personal



## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico así como ir visionando las distintas lecciones que presenta el CDROM Multimedia, a la vez que se realizan las distintas prácticas que se adjuntan en el Cuaderno de Ejercicios.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, el Cuaderno de Ejercicios que se adjunta en la subcarpeta. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% de total de las respuestas).

## Materiales didácticos

- Manual teórico 'Coaching Personal -Vol. 1- Aspectos Introdutorios del Coaching'
- Manual teórico 'Coaching Personal -Vol. 2- Aplicación del Coaching en el Ámbito Personal'
- Cuaderno de ejercicios
- CDROM 'Coaching Personal -CDROM 1- Aspectos Introdutorios del Coaching'
- CDROM 'Coaching Personal -CDROM 2- Aplicación del Coaching en el Ámbito Personal'



## Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta con rapidez.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



## ***Plazo de finalización***

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada.

## ***Campus virtual online***

Especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de INESEM ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## ***Club de alumnos***

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## ***Revista digital***

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## Programa formativo

### MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL COACHING

#### TEMA 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

#### TEMA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

¿Por qué es importante el coaching?

Principios y valores

Tipos de coaching

Beneficios de un coaching eficaz

Mitos sobre coaching

#### TEMA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING I

Introducción: los elementos claves para el éxito

Motivación

Autoestima

Autoconfianza

#### TEMA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING II

Responsabilidad y compromiso

Acción

Creatividad

Contenido y proceso

Posición "meta"

Duelo y cambio

#### TEMA 5. ÉTICA Y COACHING

Liderazgo, poder y ética

Confidencialidad del Proceso

Ética y Deontología del coach

Código Deontológico del Coach

Código Ético

### MÓDULO II. EL PROCESO DE COACHING

#### TEMA 6. 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

#### TEMA 7. 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

#### TEMA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO

Introducción

Escucha

Empatía

+ Información Gratis

Mayéutica e influencia

La capacidad diagnóstica

### **TEMA 9. 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

### **TEMA 10. 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

### **TEMA 11. EVALUACIÓN II**

El final de la evaluación

Evaluación externa

Sesiones de evaluación continua

Tipos de perfiles

Cuestionario para evaluar a un coach

## **MÓDULO III. COACH Y COACHEE**

### **TEMA 12. EL COACH**

La figura del coach

Tipos de coach

Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

### **TEMA 13. 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

### **TEMA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH**

Preparación técnica: formación y experiencia empresarial

Errores más comunes del coach

Capacitación para conducir las sesiones de coaching

### **TEMA 15. LA FIGURA DEL COACHEE**

La figura del coachee

Características del destinatario del coaching

La capacidad para recibir el coaching

La autoconciencia del cliente

## **MÓDULO IV. FUNDAMENTOS DEL COACHING PERSONAL**

### **TEMA 16. USTED ES SU MEJOR COACH**

El coaching y las metáforas

Interiorización

Comportamientos limitantes

### **TEMA 17. LAS CREENCIAS**

Creencias y creencias limitantes

Coaching y creencias autolimitadoras

Teorías de reestructuración cognitiva

Soluciones para abordar las creencias limitantes

### **TEMA 18. LAS EMOCIONES**

Introducción: ¿qué es una emoción?

Emociones y coaching

Trabajar con emociones limitantes

### **TEMA 19. EL PROCESO DE CAMBIO**

Autoconciencia. ¿Dónde estoy?

Cambio y coaching

El proceso de cambio: establecer objetivos

El coach como agente de cambio personal

### **TEMA 20. 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

### **TEMA 21. 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

## **MÓDULO V. COMUNICACIÓN**

### **TEMA 22. 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

### **TEMA 23. LA ESCUCHA**

La escucha

La escucha activa

Técnicas de escucha

La comunicación no verbal

### **TEMA 24. LA FORMULACIÓN DE PREGUNTAS DURANTE LA COMUNICACIÓN**

Introducción

Re-encuadre

Retroalimentación

Cómo formular preguntas en coaching

Preguntas internas que guían

## **MÓDULO VI. COACHING CON PNL E IE**

### **TEMA 25. COACHING E INTELIGENCIA EMOCIONAL**

¿Qué es la inteligencia emocional?

Componentes de la inteligencia emocional

Habilidades de inteligencia Emocional

Cociente intelectual e inteligencia emocional

### **TEMA 26. COACHING Y PNL I**

¿Qué es la PNL?

Principios de PNL

PNL y sistemas representacionales

Coaching y PNL

## **MÓDULO VII. TÉCNICAS APLICADAS**

+ Información Gratis

## **TEMA 27. 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

## **TEMA 28. TÉCNICAS PERSONALES**

Definición

Técnicas individuales

Técnicas de entrevista

Feedback efectivo

Técnicas para aumentar la autoconciencia

Asertividad

## **TEMA 29. NIVELES DE APOYO Y HERRAMIENTAS**

Los niveles de apoyo

Herramientas de los niveles

## **TEMA 30. TÉCNICAS ESTRUCTURALES**

Definición

Método GROW TM

Método ACHIEVE TM

Método OUTCOMES TM

Elección eficaz del objetivo: SMART TM

## **TEMA 31. TÉCNICAS EXPLORATORIAS**

Definición

Rueda de la vida

Escala de valores

Técnicas específicas para trabajar con las emociones

Análisis DAFO

Roles

## **TEMA 32. TÉCNICAS DE APRENDIZAJE**

Definición

Modelado

Andamiaje

Moldeamiento

Toma de decisiones

## **TEMA 33. 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