

## **DENOMINACIÓ: Eines de coaching NIVELL 1**

**MODALITAT:** Presencial

**DURADA:** 30 hores

### **OBJECTIUS:**

#### **L'objectiu general del curs és:**

Conèixer el coaching, els principis bàsics i la seva utilitat en els diferents contextos i dimensions de la persona.

Per això en finalitzar el curs el participant ha de:

1. Obtenir els coneixements bàsics sobre el coaching personal i la seva aplicació immediata en diferents contextos i dimensions de la persona.
2. Entendre el procés de coaching com un procés holístic al centre del qual es situa la persona, les seves emocions i les seves interaccions amb l'entorn com a eix vital.
3. Conèixer-se a un mateix i poder dissenyar un pla d'acció que permeti aconseguir els objectius professionals i personals desitjats.

### **CONTINGUTS:**

#### **UNITAT DIDÀCTICA 1. Què és el coaching?**

- 1.1. Què és el coaching? Definició i característiques de la metodologia.
- 1.2. Orígens del coaching i realitat actual. Més enllà de la moda.
- 1.3. Terminologia bàsica utilitzada dins del món del coaching.
- 1.4. Procés i sessions.

#### **UNITAT DIDÀCTICA 2. Aportacions del coaching.**

- 2.1. Coaching vs altres metodologies.
- 2.2. Diferències entre coaching i teràpia, tutoria/ mentoring, assessoria/ consultoria, formació, entrenament i altres mètodes d'intervenció personal i/o grupal.
- 2.3. En quines situacions és útil l'aplicació del coaching.

#### **UNITAT DIDÀCTICA 3. La persona com a ésser total.**

- 3.1. Model basat en la integració cos-ment.

#### **UNITAT DIDÀCTICA 4. Importància del fet lingüístic -emocional-corporal.**

- 4.1. Els tres dominis en coaching: lingüístic -emocional i corporal.
- 4.2. El llenguatge com a creador de realitats.
- 4.3. Quan el cos parla.
- 4.4. L'emoció i la seva presència constant.



## **UNITAT DIDÀCTICA 5. Emoció i estat emocional.**

- 5.1. Diferència entre emoció i estat emocional.
- 5.2. Facticitat i possibilitat de l'ésser humà.
- 5.3. Control de les emocions i canvi dels estats emocionals.
- 5.4. Converses transformadores. Com canviar estats emocionals.

## **UNITAT DIDÀCTICA 6. Dimensions corporals emocionals.**

- 6.1. Els 7 centres d'energia del cos.
- 6.2. Funcions i connexions.

## **UNITAT DIDÀCTICA 7. Lideratge d'un mateix.**

- 7.1. Autoconeixement.
- 7.2. Autogestió-autocontrol.
- 7.3. Creences limitants i potenciadores.
- 7.4. Projecte de vida.

## **UNITAT DIDÀCTICA 8. Lideratge d'equips.**

- 8.1. Aplicació de coaching en el lideratge d'equips.
- 8.2. Diferències entre el líder vs líder-coach.

## **UNITAT DIDÀCTICA 9. Escolta activa.**

- 9.1. Concepte.
- 9.2. Competència bàsica en coaching.
- 9.3. Com desenvolupar-la i entrenar-la.

