

COACHING PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL EN LAS ORGANIZACIONES (30 HORAS)

MODALIDAD: ONLINE

CONTACTO: campus@formagesting.com / +34 722 164 372

OBJETIVOS DEL CURSO

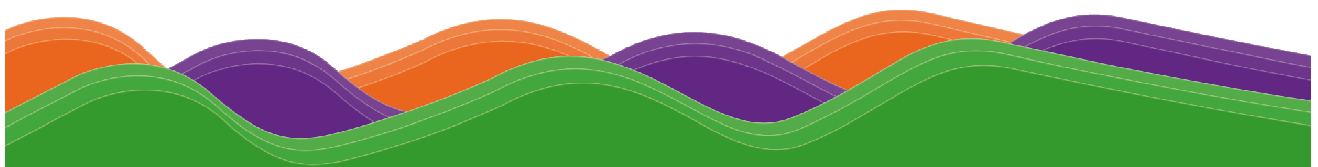
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Tener una idea más certera acerca de qué es el Coaching.
- Diferenciar el Coaching de otras metodologías que, a simple vista, se aprecian como parecidas.
- Saber cómo funciona el proceso de Coaching.
- Aprender acerca de dos premisas fundamentales para hacer Coaching: la confianza y la confidencialidad.
- Reconocer hasta qué punto asumen la responsabilidad acerca de los resultados que obtienen en sus vidas.
- Modificar el tipo de respuesta que dan a los acontecimientos con los que se enfrentan si no están obteniendo los resultados que desean
- Explicar el comportamiento humano desde una nueva perspectiva de Coaching.
- Reconocer los conceptos que permiten realizar un aprendizaje profundo.
- Estructurar un proceso de Coaching y cada una de las sesiones, siguiendo los principales modelos utilizados por los coaches más importantes.
- Decidir qué modelo de Coaching es más útil en función de los objetivos y los cambios que se proponga el coachee.
- Conocer la historia de los creadores de los diferentes modelos de Coaching.
- Conocer cuál es su perfil en relación con las competencias de la Inteligencia Emocional.
- Empatizar y comunicarse adecuadamente con su coachee.
- Conocer cómo dar feedback efectivo.
- Saber cómo funcionamos los seres humanos a nivel cognitivo y perceptivo.
- Tener una imagen de cómo están los diferentes aspectos en el cuadro global de tu vida.
- Fijarse objetivos concretos.
- Trazar un plan de acción para conseguirlos.
- Mantener la motivación hasta alcanzar tus metas.

PROGRAMA

UNIDAD 1. EL PROCESO DE COACHING COMO METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO

1. El proceso de Coaching.
 - 1.1. Introducción.
 - 1.2 ¿Qué es Coaching?
 - 1.3 Terminología.
 - 1.4. Tipos de Coaching.
2. Diferencias entre Coaching y otras metodologías de desarrollo.
 - 2.1. Mentoring.
 - 2.2. Terapia.
 - 2.3. Consultoría/Asesoría.
 - 2.4. Tabla comparativa de las diferentes metodologías de desarrollo.
3. ¿Cómo funciona el Coaching?
 - 3.1. Proceso de quiebre.
 - 3.2. Sesiones.



- 3.3. Construir contexto.
- 3.4. Confianza y confidencialidad.

UNIDAD 2. EL COACHING COMO ACTIVIDAD DE DESARROLLO. FUNDAMENTOS

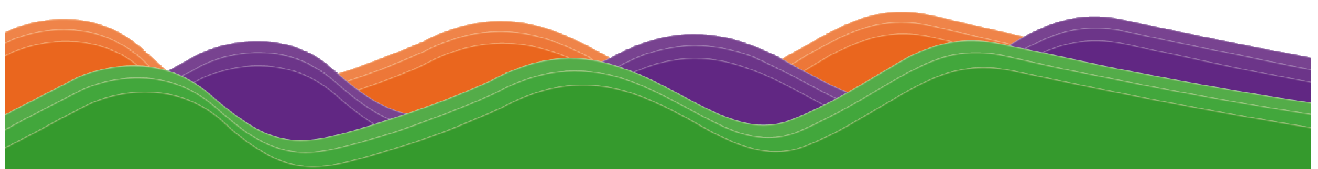
- 1. Responsabilidad.
 - 1.1. Introducción.
 - 1.2. Respuestas víctima.
 - 1.3. Respuestas responsables.
 - 1.4. Locus Control.
- 2. Persona.
 - 2.1. Introducción.
 - 2.2. El ser humano desde la perspectiva de Coaching.
 - 2.3. Corporalidad.
 - 2.4. Lenguaje.
 - 2.5. Emoción.
- 3. Aprendizaje.
 - 3.1. La zona de confort.
 - 3.2. Aprendizaje de doble bucle.
 - 3.3. El ciclo del aprendizaje profundo.

UNIDAD 3. TÉCNICAS DE COACHING

- 1. El modelo GROW.
 - 1.1. Introducción.
 - 1.2. John Whitmore.
 - 1.3. Fases del proceso.
- 2. Coaching con Inteligencia Emocional.
 - 2.1. Introducción.
 - 2.2. Richard Boyatzis.
 - 2.3. Líderes.
 - 2.4. Fases del proceso.
- 3. Coaching con PNL.
 - 3.1. Introducción.
 - 3.2. Richard Bandler y John Grinder.
 - 3.3 Fases del proceso.

UNIDAD 4. COMPETENCIAS CLAVE DEL COACH

- 1. Competencias de la Inteligencia Emocional.
 - 1.1. Introducción.
 - 1.2. Las competencias personales.
 - 1.3. Las competencias sociales.
 - 1.4. Las competencias emocionales clave para el coach.
- 2. Proporcionar feedback adecuado.
 - 2.1. Introducción.
 - 2.2. La ventana de Johari.
 - 2.3. El feedback según la Ventana de Johari.
- 3. Distorsiones perceptivas.



FORMACIÓN NECESARIA PARA ACCEDER CON ÉXITO AL CURSO

No requiere formación previa.

ESPECIFICACIONES

Curso Scorm. Ejercicios y Evaluaciones integrados en temario.





HARDWARE NECESARIO Y PERIFÉRICOS ASOCIADOS

Ordenador y conexión a Internet:

- **PC o Portátil** : Pentium II, CPU 3GHz, 512 MB de memoria RAM.
- **MAC**: Power Mac 64, Power Mac 65 ó Apple con procesador Intel 16 GB RAM.
- **Conexión a Internet**: ADSL mínimo 1MB o conexión 3G con una velocidad superior a 128 Kbps/seg.

SOFTWARE NECESARIO

El campus virtual funciona en los siguientes navegadores:

-  **Internet Explorer**: a partir de la versión 8.0.
-  **Google Chrome**: a partir de la versión 22.0.
-  **Mozilla Firefox**: a partir de la versión 15.0.
-  **Safari**: a partir de la versión 5.0.

Además, será necesario tener instalado:

- **Acrobat Reader**, versión 6.0 o superior, o **Foxit Reader**, versión 2.3.
- **Flash Player**.
- **Java Sun** (Google Chrome requiere la actualización 10 de la versión de Java).
- **Reproductor de Windows Media Player** a partir de la versión 9.

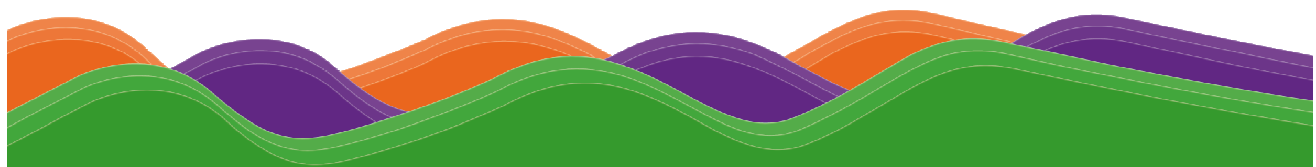
TIEMPO DE RESPUESTA

Los tutores pedagógicos atenderán a los alumnos en un plazo de 24 horas y los tutores de contenido en un plazo máximo de 48 horas en días laborables.

SERVICIOS DEL CAMPUS VIRTUAL

- **Guía didáctica**. En ella se marcan y explican las pautas, orientaciones y recomendaciones necesarias para el seguimiento y aprovechamiento adecuado del curso.
- **Contenidos**. Los contenidos de este curso han sido realizados por un equipo multidisciplinar, entre los que se encuentran expertos en la materia que se desarrolla, pedagogos, docentes y técnicos informáticos en desarrollos multimedia.

En este curso se ha buscado un equilibrio entre el necesario rigor técnico de los contenidos y una presentación atractiva e intuitiva que facilite el seguimiento del curso y que constituya una clara opción de aprendizaje, de manera que todo aquél que lo realice vea satisfechas sus



expectativas: comprensión y asimilación de todo lo relacionado con las unidades desarrolladas y capacidad para aplicar estos conocimientos a la práctica diaria.

El temario de este curso tiene un formato dinámico e interactivo, en base al cual podrás participar activamente en tu aprendizaje. En la construcción del mismo se han utilizado una serie de iconos y links, que requieren tu participación en el descubrimiento de los contenidos, ya que deberás interactuar con los mismos para ver la información. De esta manera, el seguimiento del curso se convierte en una experiencia dinámica que requiere de una participación activa del alumno, lo que facilita la rapidez en la comprensión y uso de la información. Ello contribuye a conseguir que el curso resulte más entretenido y no debemos olvidar que el entretenimiento acrecienta el interés, el cual, a su vez, favorece la atención y concentración, que se traducen en mayores niveles de aprendizaje.

- **Actividades.** Hemos desarrollado ejercicios y casos prácticos interactivos, integrados en los contenidos, que fomentan la participación e interacción continua de los alumnos y permiten que vayan afianzando los conocimientos al mismo tiempo que los adquieren, con el fin de que lleguen totalmente preparados a la evaluación final y la superen sin dificultades.

- **Tutores a disposición del alumno:**

Un tutor de contenido experto en la materia que resolverá las dudas concretas sobre el temario y los ejercicios.

Un tutor pedagógico que le ayudará y motivará a lo largo del curso. Se pondrá en contacto periódicamente con los alumnos informándoles de su estado de evolución y animándoles a finalizar con éxito el curso. También les informará de todo lo relativo al curso (información de interés, inclusión de documentación adicional en la biblioteca, etc.).

Un tutor técnico o web máster que resolverá cualquier problema técnico de acceso a la plataforma, registro de notas, etc.

- **Otros servicios.** Estos cursos disponen de tutorías, correo electrónico, biblioteca (donde se encuentran documentos formativos complementarios, como el manual del curso), chat, FAQ's, agenda y calendario, foro y otros servicios incluidos en el Campus Virtual.

DIPLOMA

Al finalizar el curso los alumnos recibirán un **Diploma o Certificado**. "Enseñanza que no conduce a la obtención de un título con valor oficial".

