

Catàleg d'accions formatives

2016 Programes de Formació Transversal

FC01ADGC104

Eines de coaching nivell 1

Família: Administració i gestió

Subapartat: Habilitats interpersonals o directives

Grup AF: ADGC104

Grup Ampliat: 2016

Àrea Prioritària: Transversal (TRA)

Hores: 30

Nivell: Bàsic

Objectius:

Objectiu general:

-Conèixer el coaching , els principis bàsics i la seva utilitat en els diferents contextes.

Continguts:

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.

2. Aportacions del coaching.

2.1. Coaching vs altres metodologies.

2.2. Diferències entre coaching i terapia, 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.

3. La persona com ésser total.

3.1. Model basat en la integració cos-ment.

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.

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.

6. Dimensions corporals emocionals.

6.1. Els 7 centres d'energia del cos.

6.2. Funcions i connexions.

7. Lideratge d'un mateix.

7.1. Autoconeixement.

7.2. Autogestió- autocontrol.

7.3. Creences limitants i potenciadores.

7.4. Projecte de vida.

8. Lideratge d'equips.

8.1. Aplicació del coaching en el lideratge d'equips.

8.2. Diferències entre el líder vs líder-coach.

9. Escolta activa

9.1. Concepte.

9.2. Competència bàsica en coaching.

9.3. Com desenvolupar-la i entrenar-la.