

Fitxer d'especialitats formatives

2017 Programes de Formació Transversal

Habilitats interpersonals o directives

Administració i gestió

Consultoria empresarial

FC01ADGC10435 Eines de coaching nivell 1

Grup AF: ADGC104

Grup Ampliat: 2016

Hores: 30

Nivell: Bàsic

Àrea Prioritària: Transversal (TRA)

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.