- **Curso de Coaching para el cambio personal y profesional**

Principios metodológicos de la Formación:

- **Experiencia vivencial:** La experiencia genera vivencias y emociones que son percibidas como positivas o negativas. Todas ellas conforman un banco de datos para extraer conclusiones posteriores.

- **Observación reflexiva**: La auto-observación y la comparación con las conclusiones que el grupo extrae hace que cada persona tome conciencia de lo vivido y experimentado.

- **Conceptualización Abstracta**: Las conclusiones aportadas por la reflexión nos llevan a procesos universales de generalización y a construir modelos sobre lo vivido.

- **Experimentación Activa**: Conduce a la puesta en práctica de lo aprendido, comprobando los elementos básicos de los modelos, reafirmándolos con nuevas experiencias.

Contenidos de la acción formativa:

1) ¿Qué es el Coaching? Aplicaciones personales y profesionales. Coaching Coactivo: la importancia de vivir acorde con los valores. Principios de plenitud, equilibrio y proceso.

2) Pasos del aprendizaje para generar el cambio. Importancia del proceso como elemento generador de cambio.

3) Habilidades básicas de Coaching

4) Esencia del Coaching: uso de preguntas efectivas para elevar la conciencia y la responsabilidad. Toma de conciencia del SER y del HACER. Responsabilidad y Compromiso.

5) Plan de Acción: búsqueda de un desarrollo profesional y personal.

Nivel: Básico

Duración: 60 Horas

Objetivo: - Ofrecer una aproximación al Coaching como herramienta de gestión del cambio.

- Motivación y Automotivación como herramientas generadoras de cambios.

- Experimentar las habilidades básicas del Coaching.

- Descubrir las potencialidades personales para aplicarlo de manera eficaz en el ámbito personal / laboral.

Tema 1:

I. ¿Qué es el Coaching? Aplicaciones personales y profesionales

A) ¿Qué es el coaching?
B) Pasos del aprendizaje para generar el cambio
C) Coaching Co-activo

Tema 2:

II. La importancia de vivir acorde con los valores. Priorización de objetivos

A) Pasos del aprendizaje llevado al proceso de coaching
B) Creencias, valores y actitudes como bases del coaching
C) Creencias limitadoras Vs potenciadoras

Tema 3:

III. Priorización de objetivos. Desarrollo del proceso de coaching (1ª Parte)

A) Establecimiento de objetivos como esencia y motor del cambio
B) El proceso de coaching (1ª Parte)

Tema 4:

IV. Priorización de objetivos. Desarrollo del proceso de coaching (2ª Parte)

A) El proceso de coaching (2ª Parte)
B) Tareas

Tema 5:

V. Habilidades de Coaching

A) Los cinco contextos del coaching coactivo
B) Las preguntas son la respuesta
C) Consideraciones finales