

CURSO DE COACHING PERSONAL Y PROFESIONAL

1. Nivel/etapa al que se dirige la actividad:

Este curso está orientado al desarrollo personal y profesional del alumno/a, para facilitarle los conocimientos necesarios para el desarrollo del Coaching personal y profesional, aportando nociones sobre comunicación y habilidades sociales para saber reaccionar adecuadamente ante todo tipo de situaciones que puedan presentarse.

Con la segunda parte; Este curso pretende proporcionar las herramientas básicas del Coaching y la inteligencia emocional y facilitar su puesta en práctica, a través de ejercicios vivenciales que ayuden a transferir los conocimientos a su ámbito de estudio y de vida como guía y como facilitador de aprendizaje.

2. Horas de duración:

24 horas (**Supervisado por el Centro Universitario Santa Ana, Centro adscrito a la Universidad de Extremadura**)

3. Número máximo de participantes:

25 alumnos

OBJETIVOS:

PRIMERA PARTE:

1. Dar a conocer el Coaching como herramienta fundamental en la gestión personal.
2. Iniciarse en el proceso de desarrollo profesional de las siguientes competencias: liderazgo, trabajo en equipo y comunicación.
3. Potenciar la comunicación interna.
4. Conocer nuestra personalidad.
5. Perder los miedos.
6. Aprender claves prácticas para alcanzar nuestras metas.

SEGUNDA PARTE:

LOGRAR LA ACEPTACION RACIONAL DEL CAMBIO: Obtener la aceptación y la búsqueda racional del cambio.

ESTRUCTURAR EL APRENDIZAJE EN PROCESOS: Inducir al aprendiz a estructurar un plan y metodología para la adquisición de las nuevas competencias laborales.

AUTOMATIZAR LA COMPETENCIA: Lograr el habituar la conducta de modo que el aprendiz sepa siempre qué hacer, sin un esfuerzo de razonamiento permanente.

CONTENIDOS:

Talleres de la primera parte

1. TALLER: Introducción al Coaching.

En este taller se expone de forma breve que es el Coaching, quien es el coach, quien es el coachee y los beneficios del proceso del Coaching.

2. TALLER: Conócete.

En este taller conoceremos nuestra personalidad de forma general. Para conocernos mejor y tomar conciencia de aspectos de nosotros que nos pasan desapercibidos pero que son evidentes a los ojos de los demás y para comprender hacia dónde va nuestro desarrollo y qué nos convierte en seres humanos plenos.

3. TALLER: Conócete.

Conocer exactamente cuál es nuestra personalidad para tomar decisiones acordes con nuestra manera de ser y no someternos a presiones inútiles e innecesarias y para comprender los puntos fuertes y débiles de los demás y acomodarnos a sus características, de modo que puedan estar cómodos en lugar de a la defensiva cuando se relacionan con nosotros.

4. TALLER: Ejercicios prácticos de Coaching.

Puesta en práctica de todos los conocimientos aprendidos durante el curso.

5. TALLER: Vencer los miedos.

¿Qué es el Miedo? Conocerlo y Entenderlo será el objetivo de este taller. El miedo se presenta en la vida de cada ser humano de 2 formas y quiero que las conozcas. La primera forma en que se presenta el miedo es la que te protege. Es cuando aparece de manera positiva, obligándote a actuar como un guardián de ti, de tus seres queridos y hasta de personas en particular.

La segunda forma en que se siente el miedo es de forma negativa.

6. TALLER: Claves prácticas para alcanzar tu meta.

Aprenderemos a fijar objetivos y ponerlos en marcha. Ser más proactivos en la realización de nuestro trabajo diario en todos los niveles.

Talleres de la segunda parte:

7. TALLER: Elevar Tu Autoestima al Máximo.

En este taller aprenderás que la autoestima es un elemento muy importante que debes tener en cuenta durante el proceso para liberarte del miedo. Con una autoestima alta podrás derrotar la mayoría de los miedos, que generalmente son a causa de tu poca o ninguna confianza en ti.

8. TALLER: Cómo enfrentar tu miedo para eliminar la parálisis que te ocasiona.

¿Qué es enfrentar el miedo?

Enfrentar el miedo es tomar acción y ejecutar la actividad que te causa temor. Esto aplica a temores que te paralizan o te impiden llevar a cabo cualquier actividad que requiera tu presencia.

Por ejemplo: el miedo a hablar en público, el temor al rechazo, el miedo al fracaso, a volar en avión, a hacer el ridículo y otros.

¿Cómo vas a enfrentar tu miedo? En este taller lo aprenderás.

9. TALLER: Claves prácticas para ponerte en acción.

En este taller aprenderás:

- Como quiero comprender, actúo porque el cambio está en la acción.
- El fracaso no existe, sólo existe el aprendizaje. El fracaso es un juicio sobre un resultado no deseado de cortoplazo, significa es que no haz alcanzad el resultado deseado todavía.
- Tengo todos los recursos que necesito o podemos crearlos. No hay personas sin recursos, solo estados mentales sin recursos.

10. TALLER: Ejercicios prácticos de Coaching.

Puesta en práctica de todos los conocimientos aprendidos durante el curso.

11. TALLER: Claves del éxito.

Veremos que son los objetivos para poder alcanzar el éxito:

- Es el paso crítico.
- Indaga el ¿para qué? de la conversación.
- Ayuda a verbalizar el resultado deseado.
- Definición de la meta
- “Mide la brecha” o distancia que separa la situación presente de la meta.
- Guiar al coachee en el alcance de su meta u objetivo alineando sus acciones con sus principios y valores y manejo de sus creencias.

12. TALLER: Creencias.

Las creencias afectan el sistema autónomo. Son la llave que nos abre las capacidades y recursos para hacer frente a las necesidades de la vida.

Un cambio de creencia solo es factible, en la medida de que el sujeto tome consciencia de que necesita otra creencia más acorde o conveniente y entonces siendo sustituida podrá modificarse. Conocerás las creencias limitantes y las potenciadoras.