



Generalitat de Catalunya
**Consorci per a la Formació Contínua
de Catalunya**



PROGRAMES FORMATIUS TRANSVERSALS CONSORCI 2017

EINES DE COACHING NIVELL 1

ÀREA: HABILITATS – MODALITAT: PRESENCIAL

30 HORES

BARCELONA

t. 932 652 677 f. 932 021 037
c. Tuset, 19 - 2º (Barcelona | 08006)

MADRID

t. 915 712 139 f. 915 711 952
c. del Viento, 10 (Tres Cantos, Madrid | 28760)

OBJECTIUS

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

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 teràpia, 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.

BARCELONA

t. 932 652 677 f. 932 021 037
c. Tuset, 19 - 2º (Barcelona | 08006)

MADRID

t. 915 712 139 f. 915 711 952
c. del Viento, 10 (Tres Cantos, Madrid | 28760)

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.

BARCELONA

t. 932 652 677 f. 932 021 037

c. Tuset, 19 - 2º (Barcelona | 08006)

MADRID

t. 915 712 139 f. 915 711 952

c. del Viento, 10 (Tres Cantos, Madrid | 28760)