



EINES DE COACHING I

Aprèn a utilitzar el coaching per potenciar habilitats, gestionar emocions i acompanyar processos de canvi.

30 hores



Què conseguiràs cono aquest curs?

Conèixer els principis del coaching i aplicar-ne les eines i habilitats per afavorir el desenvolupament personal i professional en diferents contextos.

1 Comprendre els conceptes, els principis i les aplicacions del coaching.

2 Desenvolupar habilitats com l'escolta activa, l'empatia i la formulació de preguntes.

3 Reconèixer i gestionar les emocions pròpies i les de les altres persones.

4 Utilitzar eines i metodologies per acompanyar processos de canvi i assoliment d'objectius.

5 Aplicar el coaching d'acord amb els principis ètics professionals.



CONTINGUT

Mòdul 1: Introducció al coaching

Explicació de l'ús del coaching

- Definició de diversos referents i associacions
- Explicació de la base teòrica del Coaching
- Descripció del Rol del coach
- Anàlisi de codi ètic segons la ICF (International Coaching Federation)
- Comprensió de les competències fonamentals d'un coach
- Desenvolupament d'un procés de coaching
- Identificació de diferents tipus de coaching

Síntesi de la Història del Coaching

- Coneixement dels seus orígens i les tres fites històriques: la maièutica, la psicologia humanista, coaching esportiu
- Introducció als tres corrents/escoles del coaching: americana, europea, ontològica

Anàlisi de les habilitats fonamentals d'un procés de coaching

- L'escolta activa
- La presència
- La influència dels silencis
- L'art de la pregunta

Classificació dels Beneficis del Coaching

- Personal (autoconeixement, definició i consecució d'objectius, empoderament i autoconfiança, gestió emocional)
 - A les relacions (millora en la comunicació, gestió de conflictes, cohesió d'equip)
- 

Mòdul 2: El coaching a la pràctica

Identificació de les emocions i el coaching

- Definició
- Identificació de les primàries
- Gestió de les col·lectives

Explicació del cervell i les emocions

- Reptilià
- Límbic
- Racional

Aplicació de la Intel·ligència emocional i coaching

- Les 5 habilitats de la intel·ligència emocional
- Gestió d'habilitats socials

Aplicació del Model GROW

- Definició de l'objectiu
- Descripció de la Realitat
- Enumeració de les Opcions
- Elaboració del Compromís

Elaboració d'objectiu SMART

- Distinció d'Específic
- Determinació de Mesura
- Explicitació d'Arribable
- Definició de Rellevant
- Precisió d'A temps

Definició de Filosofia Kaizen

- Coneixement i origen
- Elaboració del Pla de millora contínua
- Anàlisi de Cicle de Deming

Anàlisi del Coaching per Valors

- Identificació dels valors essencials
 - Funcionament del model triaxial dels valors
 - Distinció dels nivells neurològics
- 

Arriba allà on vols

miro
formació

www.formaciomiro.com

subvencionada@formaciomiro.com

931 599 085

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



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL
SEPE