

PROGRAMA DE FORMACIÓ NO FORMAL

EXPEDIENT PT20230021

NOM DE L'ACCIÓ

Eines de Coaching. Nivell I

CODI

CTRP0012

ESPECIALITAT DE CARÀCTER INTERSECTORIAL

Habilitats personals i socials

NIVELL DE QUALIFICACIÓ PROFESSIONAL

1

HORES DE CURS

30

OBJECTIUS

OBJECTIU GENERAL

Realitzar una introducció al món del coaching entenent quins són els seus principis, quines habilitats són les principals i l'ús de les eines en diferents entorns.

MÒDULS FORMATIUS. OBJECTIUS ESPECÍFICS

Mòdul 1: Introducció al coaching. Introduir els conceptes i les habilitats del coaching com l'escolta activa i l'art de preguntar. (12 hores)

Mòdul 2: El coaching a la pràctica. Practicar amb eines i metodologies emprades en coaching, reconeixent les nostres pròpies emocions i les de les altres persones. (18 hores)

CONTINGUTS

MÒDUL 1:

- 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, apoderament i autoconfiança, gestió emocional)
 - ✓ A les relacions (millora en la comunicació, gestió de conflictes, cohesió d'equip)

- Predisposició a utilitzar eines del coaching en les relacions personals i en les organitzacions
- Acceptació de les emocions internes i col·lectives, identificar-les i gestionar-les

MÒDUL 2:

- 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

- Preocupació per generar confiança, autonomia i autoestima

PROGRAMA DE FORMACIÓN NO FORMAL

EXPEDIENTE PT20230021

NOMBRE DE LA ACCIÓN

Herramientas de Coaching. Nivel I

CÓDIGO

CTRP0012

ESPECIALIDAD DE CARÁCTER INTERSECTORIAL

Habilidades personales y sociales

NIVEL DE CUALIFICACIÓN PROFESIONAL

1

HORAS DE CURSO

30

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Realizar una introducción al mundo del coaching entendiendo cuáles son sus principios, qué habilidades son las principales y el uso de las herramientas en distintos entornos.

MÒDULS FORMATIUS. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Módulo 1: Introducción al coaching. Introducir los conceptos y habilidades del coaching como la escucha activa y el arte de preguntar. (12 horas)

Módulo 2: El coaching en la práctica. Practicar con herramientas y metodologías utilizadas en coaching, reconociendo nuestras propias emociones y las de las demás personas. (18 horas)

CONTENIDOS

MÓDULO 1:

- Explicación del uso del coaching
 - ✓ Definición de varios referentes y asociaciones
 - ✓ Explicación de la base teórica del Coaching
 - ✓ Descripción del Rol del coach
 - ✓ Análisis de código ético según la ICF (International Coaching Federation)

- ✓ Comprensión de las competencias fundamentales de un coach
- ✓ Desarrollo de un proceso de coaching

- ✓ Identificación de distintos tipos de coaching
- Síntesis de la Historia del Coaching
 - ✓ Conocimiento de sus orígenes y sus tres hitos históricos: la mayéutica, la psicología humanista, coaching deportivo
 - ✓ Introducción a las tres corrientes/escuelas del coaching: americana, europea, ontológica
- Análisis de las habilidades fundamentales de un proceso de coaching
 - ✓ La escucha activa
 - ✓ La presencia
 - ✓ La influencia de los silencios
 - ✓ El arte de la pregunta
- Clasificación de los Beneficios del Coaching
 - ✓ Personal (autoconocimiento, definición y consecución de objetivos, empoderamiento y autoconfianza, gestión emocional)
 - ✓ En las relaciones (mejora en la comunicación, gestión de conflictos, cohesión de equipo)
- Predisposición a utilizar herramientas del coaching en las relaciones personales y en las organizaciones
- Aceptación de las emociones internas y colectivas, identificarlas y gestionarlas

MÓDULO 2:

- Identificación de las emociones y el coaching
 - ✓ Definición
 - ✓ Identificación de las primarias
 - ✓ Gestión de las colectivas
- Explicación del cerebro y las emociones
 - ✓ Reptiliano
 - ✓ Límbico
 - ✓ Racional
- Aplicación de la Inteligencia emocional y coaching
 - ✓ Las 5 habilidades de la inteligencia emocional
 - ✓ Gestión de habilidades sociales
- Aplicación del Modelo GROW
 - ✓ Definición del objetivo
 - ✓ Descripción de la Realidad
 - ✓ Enumeración de las Opciones
 - ✓ Elaboración del Compromiso
- Elaboración de objetivo SMART
 - ✓ Distinción de Especifico
 - ✓ Determinación de Medida
 - ✓ Explicitación de Llegado
 - ✓ Definición de Relevante
 - ✓ Precisión de A tiempo
- Definición de Filosofía Kaizen
 - ✓ Conocimiento y origen
 - ✓ Elaboración del Plan de mejora continua
 - ✓ Análisis de Ciclo de Deming
- Análisis del Coaching por Valores
 - ✓ Identificación de los valores esenciales
 - ✓ Funcionamiento del modelo triaxial de los valores
 - ✓ Distinción de los niveles neurológicos
- Preocupación por generar confianza, autonomía y autoestima