



COACHING

- Coaching de fortaleces.
- Eines de coaching. Nivell I
- Eines de coaching. Nivell II

Subvencionat pel Consorci

Comentaris generals de l'oferta formativa

Accions formatives incloses a l'itinerari:

Aquest itinerari inclou les següents accions formatives:

Denominació	Tipus	Hores
Coaching de fortaleces	PRESENCIAL	40 hores
Eines de coaching. Nivell I	PRESENCIAL	30 hores
Eines de coaching. Nivell II	PRESENCIAL	30 hores
Total hores de l'itinerari		100 hores

Planificació de les accions formatives:

- Les accions formatives que componen el present itinerari estan programades de manera que aquelles persones vulgui realitzar la totalitat de les accions formatives les puguin realitzar.
- Els possibles candidats es poden inscriure a totes les que vulguin d'aquest itinerari, **ja sigui únicament a una o bé a totes.**

Programes i Continguts de les accions formatives:

Coaching de fortaleces

Hores:

- 40h

Objectiu general:

- Per a que l'alumne/a sigui capaç de definir les diferents fortaleces i identificar quines posseeix i en quin estat es troben.

Objectius específics:

- Potenciar les fortaleces menys desenvolupades de l'alumne/a.
- Estabilitzar les fortaleces més desenvolupades de l'alumne/a.
- Dotar d'equilibri a les diferents fortaleces de l'alumne/a

Continguts:

1. *Introducció al Coaching de Fortaleses (1 hora)*
2. *Bases del Coaching de Fortaleses (4 hores)*
 - 2.1 *Habilitats del Coach.*
 - 2.2 *Codi d'Ètica per a Coaches i Mentors.*
3. *Objectius i límits del Coaching (5 hores)*
 - 3.1 *Límits en les Intervencions Positives*
 - 3.2 *Teoria de l'Autodeterminació*
4. *Fases i Procés del Coaching de Fortaleses (10 hores)*
 - 4.1 *Guia sessió de Devolució.*
 - 4.2 *Objectius, Passos i Recomanacions Pràctiques per a devolució de perfil de Fortaleses.*
5. *Diccionari de Fortaleses. (5 hores)*
 - 5.1 *Avaluació de Fortaleses.*
6. *Estratègies avançades. (5 hores)*
 - 6.1 *Potenciar.*
 - 6.2 *.Equilibrar.*
 - 6.3 *Combinar.*
 - 6.4 *Substituir.*
7. *Fenòmens Específics. (5 hores)*
 - 7.1 *Coaching de Fortaleses en situacions específiques.*
 - 7.2 *Integració Teòrica.*
8. *Integració Pràctica. (5 hores)*
 - 8.1 *Sessió Pràctica*
 - 8.2 *Sessió Pràctica amb Guia Tutor*

Eines de coaching. Nivell I

Hores:

- 30h

Objectius:

- Conèixer què és el coaching, els seus principis bàsics i els factors que hi intervenen.
- Utilitzar el coaching en diversos contextos.

Continguts:

- 1. Què és el coaching?*
 - 1.1. Definició del terme.*
 - 1.2. Origen del terme.*
 - 1.3. Base teòrica del coaching.*
 - 1.4. Diferències entre altres disciplines.*
- 2. La professió del Coach.*
 - 2.1. Codi ètic.*
 - 2.2. Competències del coach.*
 - 2.3. Fases del procés de coaching.*
 - 2.4. Marc del procés de coaching.*
- 3. Mètode GROW*
 - 3.1. L'objectiu – àrees de la vida*
 - 3.2. Validar l'objectiu*
 - 3.3. Explorar la realitat*
 - 3.4. Obrir les opcions*

3.5. El pla d'acció

4. Marc conceptual de les emocions.

5. Competències emocionals.

6. Intel·ligència emocional i coaching.

6.1. Emocions que influeixen positivament en un procés de coaching, com potenciar-les.

6.2. Emocions que obstaculitzen un procés de coaching, com regular-les.

Eines de coaching. Nivell II

Hores:

- 30h

Objectius generals:

- Augmentar el lideratge personal a través de la metodologia del coaching.
- Augmentar el lideratge d'equips a través de la metodologia del coaching.

Objectius específics:

- Aprendre diferents tècniques de coaching útils per a la comunicació.
- Aprendre diferents tècniques de coaching útils per al lideratge d'equips.

Continguts:

1. Aplicació pràctica de diferents tècniques de coaching per a l'autolideratge i la comunicació.

1.1. Tècniques per a l'autoevaluació de les habilitats, qualitats i competències personals:

1.2. Analitzar les habilitats comunicatives i els dèficits en les interaccions comunicatives personals.

1.3. Instruments, tècniques i processos per:

2. Aplicació pràctica de diferents tècniques de coaching per al lideratge d'equips

2.1. El líder coach

2.2. Eines de coaching

Continguts:

Nivells neurològics (10 hores)

1.1. Creences.

1.2. Valors.

1.3. Jerarquia de valors.

1.4. Condicions de bona formulació i realització d'objectius.

2. Sobre la relació d'ajut. (8 hores)

2.1 Triple posició perceptiva.

2.2 Polaritats. Exercici per integrar contradiccions.

2.3 Abordatge de conflictes interpersonals.

3. Sobre comunicació (6hores)

3.1 Construccions lingüístiques. Meta-model.

4. Sobre excel·lència personal. (6hores)

4.1 Estratègia de creativitat.

4.2 Ecologia de vida

www.santgervasifc.com