

NOM DEL CURS: EINES DE COACHING NIVELL 1

MODALITAT: Presencial

DURADA: 30 hores

OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

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

Per aquest motiu, en finalitzar el curs, el participant ha de ser capaç de:

1. Obtenir els coneixements bàsics sobre el coaching personal i la seva aplicació immediata en diferents contextos i dimensions de la persona.
2. Entendre el procés de coaching com un procés holístic al centre del qual es situa la persona, les seves emocions i les seves interaccions amb l'entorn com a eix vital.
3. Conèixer-se a un mateix i poder dissenyar un pla d'acció que permeti aconseguir els objectius professionals i personals desitjats.

CONTINGUT:

UNITAT DIDÀCTICA 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

UNITAT DIDÀCTICA 2. LA PROFESSIONI 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.

UNITAT DIDÀCTICA 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

UNITAT DIDÀCTICA 4. MARC CONCEPTUAL DE LES EMOCIONS

UNITAT DIDÀCTICA 5. COMPETÈNCIES EMOCIONALS



5.1. Competències personals

5.2. Competències socials

UNITAT DIDÀCTICA 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.

