

Avant Educatio

Denominación

Coaching Personal

Duración estimada

30 horas

Objetivos del curso

El coaching consiste en ayudar a las personas a acceder a lo que saben a través de preguntas. Posiblemente las personas anteriormente no se han formulado las preguntas adecuadas, pero en el coaching se parte de la premisa de que las personas sí tienen las respuestas, de tal modo que el coach asiste, apoya y anima para que encuentren dichas respuestas. Coaching es una invitación al cambio, a pensar de forma diferente y revisar nuestros modelos y paradigmas de pensamiento. El coaching personal consiste en liberar el potencial de las personas en diferentes ámbitos de su vida, definiendo una meta y objetivos medibles y alcanzables en un periodo corto de tiempo, siendo un método de aprendizaje óptimo que ayuda a alcanzar el máximo rendimiento. Los pilares básicos del coaching personal son: - El Autoconocimiento, a través de la toma de conciencia. - La Responsabilidad, sabiendo que los cambios dependen de la persona que realiza el proceso (coachee) - La Acción, para cambiar las situaciones hay que ¡actuar! En este curso abordaremos los aspectos fundamentales del coaching personal, así como las principales herramientas para desarrollarlo, y las competencias necesarias para ser un buen/a coach personal.

Índice del curso

Módulo 01. Bases del coaching personal

- Tema 01. Fundamentos del coaching
- Tema 02. El Proceso del coaching
- Tema 03. Coaching, cambio y aprendizaje
- Tema 04. La inteligencia emocional
- Tema 05. La programación neurolingüística

Módulo 02. Competencias y herramientas del coaching personal

- Tema 01. Competencias del/a coach personal
- Tema 02. Herramientas del coaching personal