

TEMARIO

CURSO COACHING E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Módulo 1: Coaching: estructura y principios básicos. Establecer cimientos

1. ¿Qué es el coaching?

- ¿Cómo es un proceso de coaching?
- ¿Cuáles son los objetivos del coaching?
- Las claves del éxito en el coaching
- ¿Qué es un coachee?
- ¿Qué es un coach?
- La demanda y los quiebres

2. El coaching. Historia, evolución y antecedentes

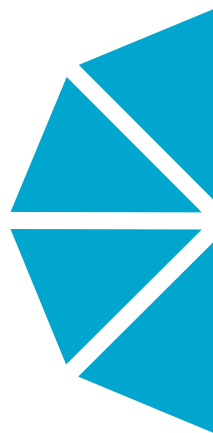
- El término coach
- Coaching en el ámbito personal o life coaching
- Coaching parental o de las relaciones familiares
- Coaching deportivo
- Coaching organizacional o corporate coaching
- Diferentes escuelas o especialidades de coaching

3. Diferencias entre el coaching y otras disciplinas

- Coaching y terapia
- Coaching y mentoring
- Coaching y counseling

4. La ética y la confidencialidad en el coaching

- La confidencialidad
- Derechos del coachee
- Derechos del coach
- Código deontológico
- Organismos reguladores



Be a Pro con Pilar Jericó

Sesión 1: Si queremos avanzar, necesitamos despertar la determinación

- Qué nos hace mejores profesionales
- Qué es la determinación: deseo + convicción
- Distintas situaciones que podemos tener a la hora de tomar decisiones
- Ejemplos de determinación

Módulo 2: El proceso de coaching y la relación en el coaching

1. Conceptos básicos de la mente humana

- El cerebro humano
- El instinto
- Las emociones
- El cerebro cognitivo. La racionalidad y el pensamiento
- El sesgo cognitivo
- La intuición
- ¿Qué son las neuronas espejo?

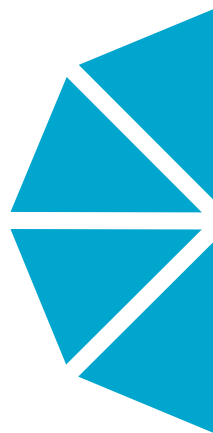
2. El coaching como proceso en la regulación emocional y su estructura

- Modelo GROW: una forma de estructurar el proceso
- Número de sesiones y duración del proceso
- Estructura de sesiones de un proceso

3. La relación entre coach y coachee para la regulación emocional

- La entrevista inicial
- Crear la relación
- Empezar a trabajar con el objetivo
- Respaldar y apadrinar: el apoyo del coach

4. Errores más frecuentes en un proceso de coaching



Módulo 3: Facilitar el cambio y el aprendizaje para conseguir los resultados deseados

1. Estado actual y deseado: puente al futuro en la gestión emocional

- Estado actual
- Estado deseado
- Profundizar en la identificación de los estados
- Las evidencias medibles en el estado deseado

2. Especificación y formulación de objetivos para una adecuada gestión emocional

- Hablemos del objetivo
- El enfoque correcto para definir objetivos
- Las evidencias
- Tipología de objetivos
- La herramienta de ecología de vida

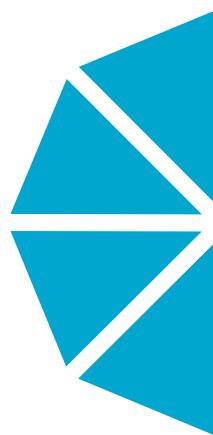
3. Establecer metas: objetivos y plan de acción

- Metaobjetivo
- Visión
- Subobjetivos
- Juntarlo todo para pasar a la acción
- Explorar estados y objetivos
- Definir las evidencias
- Diseñar un plan de acción
- Aprendizaje

Módulo 4: La inteligencia emocional

1. Orígenes de la inteligencia emocional

- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Teorías sobre la inteligencia emocional
- Modelos de la inteligencia emocional



2. Neurociencia

- Entender la mente humana desde una perspectiva fisiológica
- Descubriendo la importancia de la neurología

3. Mecanismos básicos de comunicación neuronal: neurotransmisores y plasticidad neuronal

- La neurona
- Las células de soporte
- La comunicación de la neurona
- La plasticidad neuronal

4. Bases anatómicas del sistema nervioso: sistema nervioso (periférico y central) y estructuras cerebrales implicadas en la emoción

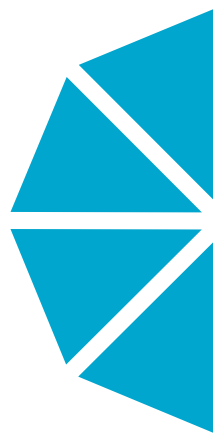
- El sistema nervioso
- El sistema nervioso central
- El sistema nervioso periférico
- Estructuras cerebrales implicadas en la emoción

5. Conducta emocional

- Mecanismos implicados en la conducta emocional
- Fundamentos neurobiológicos de la conducta emocional
- Fundamentos neurológicos para la comunicación de las emociones
- La expresión facial de las emociones
- Fundamentos neurológicos en el reconocimiento de las emociones

6. Beneficios de la inteligencia emocional aplicada en la educación, las empresas y la salud

- Sector educativo
- Sector empresarial
- Sector de la salud



Módulo 5: Autoconciencia y liderazgo emocional

1. Autoconocimiento, autoconcepto y autoestima

- Pasos para elaborar el mapa personal
- La importancia de actualizar el mapa personal

2. Creencias, distorsiones cognitivas

- Características de las creencias
- Creencias potenciadoras frente a creencias limitantes
- Distorsiones cognitivas

3. Autocrítica y conducta

- Autocrítica sana, falta de autocrítica y autocrítica destructiva
- Origen de la autocrítica excesiva
- ¿Cómo ayudar a mitigar la autocrítica excesiva?

4. El cuidado de la autoestima

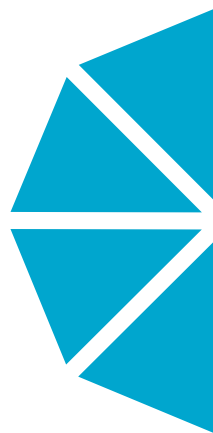
- Claves para una autoestima sana
- Pequeños ejercicios para fortalecer la autoestima

5. Dimensiones de la persona: corporal, mental, emocional, espiritual y relacional/social

- Dimensión corporal
- Dimensión mental
- Dimensión emocional
- Dimensión espiritual
- Dimensión relacional/social

6. Comprensión emocional, emociones y sentimientos

- Características de las emociones
- Modelos de clasificación de las emociones
- Diferencias entre emoción y sentimiento



7. Patrones de respuesta emocional

- Patrones emocionales inadaptativos más frecuentes
- Modificación de los patrones emocionales

8. Necesidades psicológicas fundamentales

- La teoría de la autodeterminación
- La pirámide de Maslow

9. Liderazgo emocional

- Conocerse bien a sí mismo
- Saber autogestionarse
- Ser consciente socialmente

Be a Pro con Pilar Jericó

Sesión 2: Qué nos reduce nuestra determinación

- Miedos: como ayudar a reconocerlos y asumirlos
- El mundo de los deberías y nuestros pensamientos
- Hábitos aprendidos
- Ejemplos

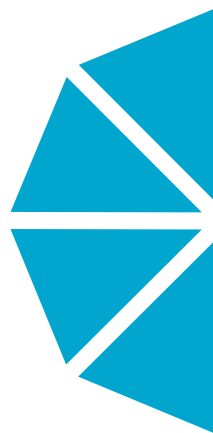
Módulo 6: Estrategias de regulación emocional

1. La preparación como clave para regular nuestras emociones: prevención, entrenamiento y cultivo de hábitos saludables

- Prevención
- Entrenamiento
- Cultivo de hábitos saludables

2. Tipos de emociones y expresión emocional

- La funcionalidad de las emociones



- Tipos de emociones
- La expresión emocional

3. Estrategias de regulación emocional cognitiva

- Los siete pasos de la regulación emocional
- Programación neurolingüística
- MindfulnessV

4. Estrategias de regulación emocional físicas

- EFT
- Técnicas de respiración y relajación
- Técnicas de retrobiofeedback

Módulo 7: Habilidades sociales y gestión emocional

1. Habilidades sociales

- Qué se entiende por habilidades sociales
- Gestión de las relaciones
- Habilidades de comunicación e influencia

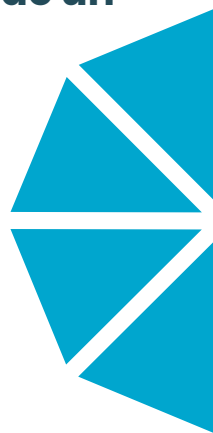
2. Gestión emocional

- Psicología positiva
- Facilitadores emocionales
- Gestión del tiempo: conciliación emocional
- Gestión del cambio

Módulo 8: Diseño, desarrollo, puesta en marcha y seguimiento de un programa de inteligencia emocional

1. Competencias clave de una persona que es facilitadora emocional

- ¿Puede cualquier persona ser facilitadora emocional?
- Competencias base



- Competencias transversales
- Código deontológico del coach emocional
- Controversia sobre el ejercicio profesional
- La importancia de la mentoría

2. Metodología, recursos y herramientas para poner en marcha un programa de inteligencia emocional

- Estructura de un programa de inteligencia emocional

3. Ejemplos de programas aplicados

- Ámbito educativo formal
- Ámbito educativo no formal
- Ámbito empresarial o laboral

Be a Pro con Pilar Jericó

Sesión 3: ¿Cómo despertar nuestra determinación

- Identificar qué es lo que queremos
- Lanza dados y reconoce tu seis
- Sigue tu intuición
- Perseverancia
- Fortalezas
- Simplificar nuestras decisiones
- Ejemplos

