

TEMARIO

CURSO DE COACHING PERSONAL

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

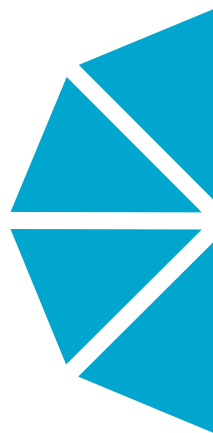
- El término coach
- Diferentes escuelas o especialidades de coaching

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?

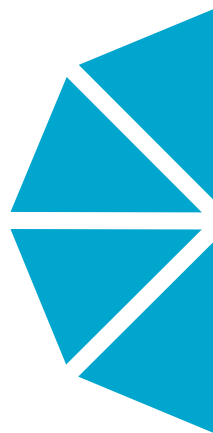
2. El coaching como proceso y su estructura

- 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

- 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

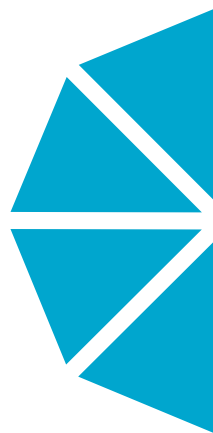
- Estado actual
- Estado deseado
- Profundizar en la identificación de los estados
- Las evidencias medibles en el estado deseado

2. Especificación y formulación de objetivos

- 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



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 4: Las competencias profesionales del coach

1. Las competencias

- Las competencias básicas profesionales
- Las competencias clave del coach

2. Establecer los cimientos

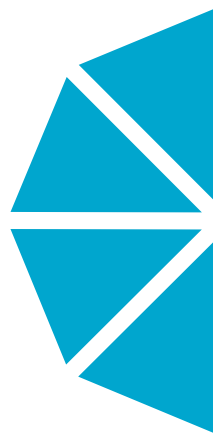
- Código deontológico
- Establecer el acuerdo de coaching

3. Crear conjuntamente la relación

- Establecer una relación de confianza
- Estar presente en el coaching

4. Comunicar con efectividad

- Fundamentos de la comunicación efectiva
- La escucha activa
- Preguntas potentes
- La comunicación directa



Módulo 5: Herramientas básicas del coach para facilitar el proceso de acompañamiento

1. Herramientas para guiar al coachee hacia sus objetivos

- Herramientas para crear consciencia
- Técnicas para preparar el estado de creación de consciencia
- Herramientas para crear responsabilidad
- Herramientas para planificar y establecer metas
- Herramientas para gestionar el progreso y la responsabilidad
- Herramienta: feedback efectivo
- Tolerancias

2. Técnicas para trabajar la gestión de las emociones y la gestión de la motivación

- Dirigir la atención a otro sitio
- Nota mental: las preocupaciones quedan relegadas a un solo momento del día
- La meditación
- Pregunta poderosa con respuesta: ¿qué es lo peor que podría pasar?
- Situaciones que hay que evitar, situaciones que hay que afrontar
- Estrategias de planificación de tiempo
- Técnicas cognitivas
- Los valores como elementos de equilibrio del coachee
- Motivación

Módulo 6: Introducción a la PNL aplicada al coaching

1. El coaching desde la PNL

- Presuposiciones de la PNL y su acompañamiento al cambio
- Niveles de aprendizaje y cambio
- Cómo identificar las creencias, tipología de creencias. Creencias limitantes Técnica de cambio de creencias
- Congruencia e incongruencia



- Las polaridades en nuestro día a día y su clasificación
- La calibración

2. La aplicación de las PNL al proceso del coaching y sus herramientas básicas

- Metáforas en el proceso de cambio
- Abordaje de conflictos interpersonales
- Las posiciones perceptivas. Un paseo por la primera, segunda y tercera posición
- El rapport y la reformulación como herramientas básicas del coach
- Círculo de excelencia
- Una pequeña historia: Juan Sinpiernas, Jorge Bucay

Módulo 7: El desarrollo continuo de coach

1. El cuidado personal: autoexploración y desarrollo personal del coach

- ¿Cuáles son los objetivos del coaching?
- Desarrollo de recursos de cuidado personal

2. La supervisión como elemento de desarrollo, evolución y responsabilidad del coach. Competencias básicas

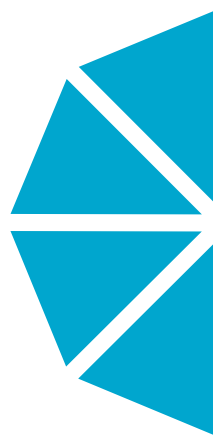
- Las competencias del grupo “Facilitar el aprendizaje y los resultados”
- Cómo gestionar el proceso de coaching

3. El manejo de la interacción coach-coachee

- Resonancias. Patrones de interacción
- La integración y organización de recursos aprendidos

4. Últimos pasos

- El desarrollo del propio estilo: modelo GROW
- Cómo certificarte como coach profesional



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

