COACHING PERSONAL

MODALIDAD

PRESENCIAL

HORAS:

OBJETIVOS

Conocer los principios básicos del coaching personal. Saber aprovechar el coaching personal para ampliar el conocimiento personal y orientarse en el desarrollo profesional y personal de un modo práctico. Utilizar herramientas del coaching para el uso personal.

CONTENIDOS

T. 1 Concepto e influencias del coaching

T.2 La figura del coachee y características del destinatario del coaching

T.3 La comunicación y la escucha: barreras de la comunicación

T.4 Conocerse a sí mismo

T.5 Las emociones

T.6 Las creencias - Creencias y creencias limitantes - Coaching y creencias autolimitadoras - Teorías de reestructuración cognitiva - Soluciones para abordar las creencias limitantes

T.7 Evaluación en el coaching - ¿Por qué es necesaria la evaluación? - Beneficios de los programas de evaluación de coaching - Factores que pueden interferir en la evaluación - ¿Cómo evaluar?

T.8 Distintas técnicas de coaching - Técnicas estructurales - Técnicas personales - Técnicas exploratorias - Técnicas de aprendizaje