



# INESEM

## BUSINESS SCHOOL

### ***Máster en Coaching Deportivo + Titulación Universitaria***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# ***Máster en Coaching Deportivo + Titulación Universitaria***

**duración total:** 800 horas

**horas teleformación:** 300 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## ***descripción***

El Master en Coaching Deportivo le ofrece una formación especializada en la materia. El coaching es una herramienta utilizada para incrementar la productividad del trabajo mediante: la motivación del personal, la resolución de problemas, el desarrollo del personal, la creación de equipos, la delegación, el trabajo en equipos, la captación y retención del talento, etc. La formación aportada por este curso está dirigida a aquellas personas que quieran adquirir los conocimientos fundamentales que le capaciten para desempeñar funciones de coach a nivel profesional, dando así respuesta a la creciente demanda de expertos en coaching en el ámbito deportivo.



## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Entender el concepto de coaching, su utilidad y su ejercicio.
- Introducir el coaching como una alternativa que modifique el estilo de vida personal del alumno, ofreciendo un camino de mejora de la calidad de vida.
- Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos de coaching aplicados al ámbito deportivo.
- Impulsar el desarrollo del entrenamiento deportivo como herramienta eficaz en la consecución de las metas deportivas.

## *para qué te prepara*

Con este Master en Coaching Deportivo, el/la alumno/a podrá adquirir formación superior de postgrado en coaching deportivo. Desarrolle, mediante la adquisición de los recursos apropiados, las capacidades de autoconocimiento y autogestión con el fin de alcanzar las habilidades específicas de un líder personal de grupos y equipos deportivos. Te capacita para saber dirigir a un grupo de personas que trabaja en equipo o individualmente, con objetivos generales e individuales. A la consecución del mismo, el alumno queda acreditado oficialmente para darse de alta como coach deportivo en el Epígrafe 777 del IAE (Impuesto de Actividades Económicas) y ejercer la actividad profesional como autónomo y trabajador por cuenta ajena.

## *salidas laborales*

Coach deportivo, Directivo coach, Coach personal, Life coach.

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## *metodología*

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## *materiales didácticos*

- Manual teórico 'Coaching Personal, Team Building y Gestión del Liderazgo'
- Manual teórico 'Psicología del Deporte. Vol 1'
- Manual teórico 'Psicología del Deporte. Vol 2'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 1- Aspectos Introdutorios del Coaching'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo - Vol. 2- Coaching Aplicado al Ámbito Deportivo'
- Manual teórico 'Habilidades Directivas. Vol 1'
- Manual teórico 'Habilidades Directivas. Vol 2'

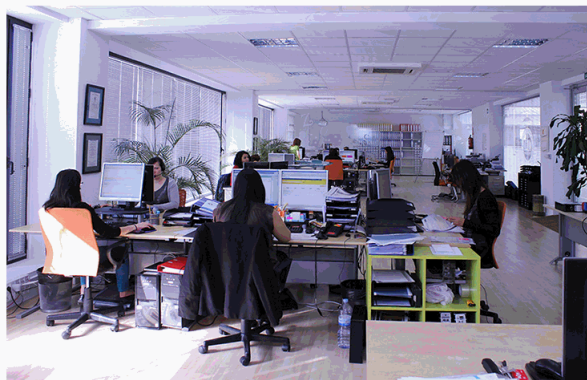


## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



### *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

### *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

### *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

### *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

### *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

**programa formativo**

# **PARTE 1. COACHING DEPORTIVO**

## **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?**

- 1.El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
- 2.Concepto de coaching
- 3.Etimología del coaching
- 4.Influencias del coaching
- 5.Diferencias del coaching con otras prácticas
- 6.Corrientes actuales de coaching

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING**

- 1.¿Por qué es importante el coaching?
- 2.Principios y valores
- 3.Tipos de coaching
- 4.Beneficios de un coaching eficaz
- 5.Mitos sobre coaching

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)**

- 1.Introducción: los elementos claves para el éxito
- 2.Motivación
- 3.Autoestima
- 4.Autoconfianza

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)**

- 1.Responsabilidad y compromiso
- 2.Acción
- 3.Creatividad
- 4.Contenido y proceso
- 5.Posición “meta”
- 6.Duelo y cambio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING**

- 1.Liderazgo, poder y ética
- 2.Confidencialidad del Proceso
- 3.Ética y Deontología del coach
- 4.Código Deontológico del Coach
- 5.Código Ético

## **MÓDULO 2. EL PROCESO DE COACHING**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE**

- 1.La superación de los bloqueos
- 2.El deseo de avanzar
- 3.Coaching y aprendizaje
- 4 Factores que afectan al proceso de aprendizaje
- 5.Niveles de aprendizaje

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES**

- 1.Coaching ¿herramienta o proceso?
- 2.Motivación en el proceso
- 3.La voluntad como requisito del inicio del proceso
- 4.Riesgos del proceso de coaching

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO**

- 1.Introducción

- 2.Escucha
- 3.Empatía
- 4.Mayéutica e influencia
- 5.La capacidad diagnóstica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING**

- 1.Primer fase: establecer la relación de coaching
- 2.Segunda fase: planificación de la acción
- 3.Tercera fase: ciclo de coaching
- 4.Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
- 5.Una sesión inicial de coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. EVALUACIÓN (I)**

- 1.¿Por qué es necesaria la evaluación?
- 2.Beneficios de los programas de evaluación de coaching
- 3.Factores que pueden interferir en la evaluación
- 4.¿Cómo evaluar?
- 5.Herramientas de medida para la evaluación de resultados

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. EVALUACIÓN (II)**

- 1.El final de la evaluación
- 2.Evaluación externa
- 3.Sesiones de evaluación continua
- 4.Tipos de perfiles
- 5.Cuestionario para evaluar a un coach

### **MÓDULO 3. COACH Y COACHEE**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL COACH**

- 1.La figura del coach
- 2.Tipos de coach
- 3.Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. COMPETENCIAS DEL COACH**

- 1.Competencias clave y actuación del coach
- 2.Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias
- 3.Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH**

- 1.Preparación técnica: formación y experiencia empresarial
- 2.Errores más comunes del coach
- 3.Capacitación para conducir las sesiones de coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. LA FIGURA DEL COACHEE**

- 1.La figura del coachee
- 2.Características del destinatario del coaching
- 3.La capacidad para recibir el coaching
- 4.La autoconciencia del cliente

### **MÓDULO 4. COACHING Y DEPORTE**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING Y DEPORTE**

- 1.El origen del coaching
- 2.La estrategia deportiva
- 3.Coaching deportivo: aprender a fluir

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 17. VALORES DEL DEPORTE**

- 1.El deporte: crisol de valores
- 2.La sana competitividad
- 3.Beneficios del deporte
- 4.Coaching deportivo y salud

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 18. EL ENTRENADOR: COACH**

- 1.Descripción del buen entrenador
- 2.Objetivos, misión y valores del entrenador
- 3.Claves del entrenador-coach
- 4.Gestionar deportistas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 19. EL ENTRENAMIENTO**

- 1.¿Qué significa entrenar?
- 2.Claves para un buen entrenamiento
- 3.Tipos de entrenamiento
- 4.Parámetros para alcanzar la excelencia

### **MÓDULO 5. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 20. CONCIENCIA PERSONAL**

- 1.El deportista: concentración
- 2.Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
- 3.Autoestima y autoconfianza
- 4.Prevenición de lesiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 21. CONCIENCIA GRUPAL**

- 1.El equipo: sinergia grupal
- 2.Grupo vs. Equipo
- 3.El éxito colectivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**

- 1.Mantener una actitud positiva
- 2.Motivación
- 3.Reconocer las posibilidades: autovaloración
- 4.Energía emocional
- 5.Intención ganadora

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE**

- 1.Cuerpo
- 2.Mente
- 3.Equilibrio cuerpo y mente

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 24. LÍDER Y LIDERAZGO**

- 1.El líder
- 2.Liderazgo
- 3.Enfoques centrados en el líder
- 4.Teorías situacionales o de contingencia
- 5.Estilos de liderazgo

### **MÓDULO 6. TÉCNICAS**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS**

- 1.Introducción a las técnicas de coaching en positivo
- 2.Visualización
- 3.Relajación
- 4.Concentración

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO**

- 1.Definición y clasificación
- 2.Técnicas de grupo grande
- 3.Grupo mediano
- 4.Técnicas de grupo pequeño
- 5.Técnicas que requieren del coach
- 6.Técnicas según su objetivo

### **MÓDULO 7. ESTABLECIMIENTO DE METAS**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE**

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 28. ESTABLECER OBJETIVOS**

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META**

1. Plantear las metas
2. Conseguir las metas

### **MÓDULO 8. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE**

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
2. Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte
3. Aportaciones de la psicología al deporte

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE**

1. ¿Qué es el mentoring?
2. Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
3. Principios y leyes del mentoring
4. Herramientas y técnicas del mentoring

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE**

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
2. Componentes de la inteligencia emocional
3. Habilidades de inteligencia emocional
4. Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE**

1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
2. Principios de la PNL
3. Los sistemas representacionales
4. Coaching, PNL y deporte

## **PARTE 2. COACHING PERSONAL, TEAM BUILDING Y GESTIÓN DEL LIDERAZGO**

### **MÓDULO 1. APLICACIÓN DEL COACHING EN EL ÁMBITO PERSONAL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. USTED ES SU MEJOR COACH**

1. El coaching y las metáforas
2. Interiorización
3. Comportamientos limitantes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS CREENCIAS**

1. Creencias y creencias limitantes
2. Coaching y creencias autolimitadoras
3. Teorías de reestructuración cognitiva
4. Soluciones para abordar las creencias limitantes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS EMOCIONES**

1. Introducción: ¿qué es una emoción?
2. Emociones y coaching
3. Trabajar con emociones limitantes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL PROCESO DE CAMBIO**

- 1.Autoconciencia. ¿Dónde estoy?
- 2.Cambio y coaching
- 3.El proceso de cambio: establecer objetivos
- 4.El coach como agente de cambio personal

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓMO SUPERAR LA RESISTENCIA I**

- 1.Dificultades con el proceso de coaching
- 2.¿Qué es la resistencia?
- 3.La resistencia del coach
- 4.Manifestaciones de la resistencia del coachee
- 5.Cómo evitar la resistencia al cambio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. CÓMO SUPERAR LA RESISTENCIA II**

- 1.Técnicas para afrontar la resistencia
- 2.Causas de resistencia al cambio en las organizaciones
- 3.¿Qué factores ayudan o impulsan al cambio?
- 4.El modelo de los ocho factores
- 5.La pirámide de la resistencia

### **MÓDULO 2. COMUNICACIÓN**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL DIÁLOGO**

- 1.Los orígenes del diálogo: la comunicación
- 2.El diálogo
- 3.Tipos de diálogos: el diálogo abierto
- 4.Barreras de la comunicación
- 5.Habilidades conversacionales
- 6.El uso de la metáfora y su analogía en el diálogo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ESCUCHA**

- 1.La escucha
- 2.La escucha activa
- 3.Técnicas de escucha
- 4.La comunicación no verbal

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA FORMULACIÓN DE PREGUNTAS DURANTE LA COMUNICACIÓN**

- 1.Introducción
- 2.Re-encuadre
- 3.Retroalimentación
- 4.Cómo formular preguntas en coaching
- 5.Preguntas internas que guían

### **MÓDULO 3. TEAM BUILDING**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL EQUIPO EN LA ORGANIZACIÓN ACTUAL**

- 1.La importancia de los equipos en las organizaciones actuales.
- 2.La efectividad de los equipos.
- 3.Grupo vs Equipo.
- 4.Composición de equipos, recursos y tareas.
- 5.Los procesos en los equipos.
- 6.Recursos humanos y coaching.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DEL EQUIPO**

- 1.Team building.
- 2.Técnicas para mejorar el funcionamiento de un equipo.

### **MÓDULO 4. GESTIÓN DEL LIDERAZGO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL LIDERAZGO EN EL EQUIPO**

- 1.Liderazgo.
- 2.Enfoques en la teoría del liderazgo.

3.Estilos de liderazgo.

4.El papel del líder.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. COACHING Y LIDERAZGO EN LA EMPRESA**

1.El coaching como ayuda a la formación del liderazgo.

2.El coaching como estilo de liderazgo.

3.El coach como líder y formador de líderes.

4.El líder como coach.

## **PARTE 3. HABILIDADES DIRECTIVAS**

### **MÓDULO 1. LA FIGURA DEL DIRECTOR EN LA EMPRESA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO DIRECTIVO**

1.El proceso directivo

2.Liderazgo

3.Motivación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS FUNCIONES DE LA DIRECCIÓN**

1.Introducción

2.El contenido de los procesos de dirección

3.La dimensión estratégica de la dirección

4.Dimensión ejecutiva de la dirección

5.El desarrollo de la autoridad

### **MÓDULO 2. LA NEGOCIACIÓN EN EL ÁMBITO DIRECTIVO EMPRESARIA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA NEGOCIACIÓN**

1.Concepto de negociación

2.Estilos de negociación

3.Los caminos de la negociación

4.Fases de la negociación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN**

1.Estrategias de negociación

2.Tácticas de negociación

3.Cuestiones prácticas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA FIGURA DEL SUJETO NEGOCIADOR**

1.La personalidad del negociador

2.Habilidades del negociador

3.Características del sujeto negociador

4.Clases de negociadores

5.La psicología en la negociación

### **MÓDULO 3. GESTIÓN DE LIDERAZGO DE GRUPOS EN LAS EMPRESAS**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS RELACIONES GRUPALES**

1.El funcionamiento del grupo

2.El rol en el grupo

3.El liderazgo en el grupo

4.La comunicación en el grupo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA DINÁMICA DE GRUPOS**

1.¿Qué es la dinámica de grupos?

2.¿Qué son las técnicas grupales?

3.Clasificación de las técnicas grupales

4.Fundamentos de selección y aplicación de las técnicas grupales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS TÉCNICAS GRUPALES EN LA ORGANIZACIÓN**

1.Técnicas de grupo grande

2.Técnicas de grupo mediano

3. Técnicas de grupo pequeño
4. Técnicas de trabajo o producción grupal
5. Técnicas de dinamización grupal
6. Técnicas para el estudio y trabajo de temas
7. Técnicas de evaluación grupal

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. DIRECCIÓN DE REUNIONES, DESARROLLO Y CIERRE DE LA REUNIÓN**

1. Realizar la presentación
2. El arte de preguntar y responder
3. Intervención de los participantes
4. Utilización de medios técnicos y audiovisuales
5. Cierre de la reunión
6. Elaboración del acta de reunión

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA GESTIÓN DE GRUPOS (I)**

1. ¿Qué son las habilidades sociales?
2. La asertividad
3. La empatía
4. La escucha activa
5. La autoestima

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL LIDERAZGO EN EL EQUIPO**

1. Liderazgo
2. Enfoques en la teoría del liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. El papel del líder

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12 . COACHING Y LIDERAZGO DE EMPRESA**

1. El coaching como ayuda a la formación del liderazgo
2. El coaching como estilo de liderazgo
3. El coach como líder y formador de líderes
4. El líder como coach

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO**

1. Programa de entrenamiento
2. Técnicas de desarrollo en equipo

### **MÓDULO 4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MOTIVACIÓN EN EL PUESTO DE TRABAJO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. CONCEPTOS PREVIOS**

1. Introducción al conflicto
2. Perspectivas y definición del conflicto
3. Elementos básicos y tipos de conflictos
4. Niveles del conflicto

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. PREVENIR, AFRONTAR Y RESOLVER EL CONFLICTO**

1. Estrategias para prevenir el conflicto
2. La gestión de conflictos: principios básicos
3. Estrategias para resolver conflictos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 16. ESTRÉS LABORAL. CONSECUENCIAS Y MANEJO**

1. Definición de estrés
2. Factores condicionantes de estrés: la cuerda floja
3. Síntomas de estrés
4. Consecuencias del estrés a corto y a largo plazo
5. Características individuales del Estrés
6. Consecuencias del estrés sobre la salud
7. Efectos del estrés

8.Estrés en el puesto de trabajo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 17. MOTIVACIÓN LABORAL**

- 1.La motivación en el entorno laboral
- 2.Teorías sobre la motivación laboral
- 3.El líder motivador
- 4.La satisfacción laboral

## **MÓDULO 5. LA COMUNICACIÓN Y SU IMPORTANCIA EN LA EMPRESA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 18. LA COMUNICACIÓN**

- 1.El proceso de comunicación
- 2.Tipos de comunicación
- 3.Barreras de la comunicación
- 4.La comunicación efectiva
- 5.Aspectos importantes en la interacción con el interlocutor

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 19. LA COMUNICACIÓN EN LA EMPRESA**

- 1.Las relaciones en la empresa: humanas y laborales
- 2.Tratamiento y flujo de la información en la empresa
- 3.La comunicación interna de la empresa
- 4.La imagen corporativa e institucional en los procesos de información y comunicación en las organizaciones
- 5.La comunicación externa de la empresa
- 6.La relación entre organización y comunicación en la empresa: centralización o descentralización
- 7.Herramientas de comunicación interna y externa

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 20. COMUNICACIÓN NO VERBAL**

- 1.El lenguaje no verbal
- 2.Relaciones entre la conducta verbal y no verbal
- 3.Entablar relaciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 21. RELACIONES INTERPERSONALES**

- 1.La comunicación interpersonal
- 2.Filtros y Barreras de la Comunicación
- 3.El conflicto interpersonal
- 4.Cómo expresar críticas y tipos de escucha activa
- 5.Obstáculos que se pueden presentar
- 6.Técnicas para mejorar esta habilidad Social

## **PARTE 4. PSICOLOGÍA DEPORTIVA**

### **MÓDULO 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

- 1.Introducción
- 2.Psicología del Deporte
- 3.Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
- 4.Funciones de la Psicología del Deporte
- 5.La Psicología del Deporte en la actualidad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE**

- 1.El Psicólogo del Deporte
- 2.Funciones del Psicólogo del Deporte
- 3.¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?
- 4.El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva
- 5.El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS**

- 1.Clasificación del Sistema Nervioso. Citología.
- 2.Potencial de Reposo o de Membrana

- 3.Receptores. Potencial Generador
- 4.Potencial de Acción
- 5.Sinapsis
- 6.Circuitos neuronales
- 7.Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
- 8.Morfología del Sistema Nervioso Central

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

- 1.Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
- 2.Sistema sensorial. Propiocepción
- 3.Organización funcional del Sistema Motor
- 4.Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ**

- 1.El aprendizaje motor
- 2.Principales modelos del aprendizaje motor
- 3.Teorías del aprendizaje motor
- 4.El proceso de enseñanza-aprendizaje
- 5.Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
- 6 Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
- 7.Las habilidades motrices

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

- 1.Necesidades psicológicas en el deporte
- 2.La finalidad de la intervención psicológica
- 3.Variables, habilidades y técnicas psicológicas
- 4.Entrenamiento de habilidades psicológicas
- 5.Tipos de intervención psicológica
- 6.El papel de la Psicología
- 7.Participación de los deportistas en la preparación psicológica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

- 1.El deporte
- 2.Entrenamiento deportivo
- 3.El rendimiento deportivo
- 4.Componentes generales de un programa de preparación psicológica
- 5.Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
- 6.Planificación del entrenamiento psicológico
- 7.Diseño de programas de entrenamiento psicológico

## **MÓDULO 2. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE**

- 1.Introducción: las emociones
- 2.Las emociones en el deporte
- 3.Emociones provocadas por el entrenamiento
- 4.Control emocional ante situaciones amenazantes
- 5.Emociones antes de la competición

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA**

- 1.La motivación
- 2.La Autoconfianza

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS**

- 1.¿Qué entendemos por meta?
- 2.Pautas para establecer una buena meta
- 3.Diseño de un sistema de establecimiento de metas

- 4.Plantear las metas
- 5.Conseguir las metas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS**

- 1.Diferencia entre objetivo y meta
- 2.Pautas para enunciar objetivos
- 3.Fases para establecer objetivos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD**

- 1.Introducción
- 2.Activación, ansiedad y estrés
- 3.Manifestaciones de la ansiedad en la competición
- 4.Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

- 1.Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
- 2.Auto-respeto
- 3.Como hacer frente a las críticas
- 4.Responder a las quejas
- 5.Creatividad y auto-realización en el trabajo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO**

- 1.Introducción
- 2.Liderazgo
- 3.Estilos de liderazgo
- 4.Enfoques en la teoría del liderazgo
- 5.Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN**

- 1.Conceptualización de la comunicación
- 2.Habilidades sociales comunicativas