



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Máster en Psicoterapia Humanista y Energética + Titulación Universitaria con 5 Créditos ECTS

+ Información Gratis

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

Máster en Psicoterapia Humanista y Energética + Titulación Universitaria con 5 Créditos ECTS

duración total: 725 horas

horas teleformación: 300 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

La psicoterapia del bienestar emocional centra su objetivo en enseñar a los seres humanos a vivir de manera plena y con total conciencia del momento en el que vive. Las emociones presentan un potencial adaptativo innato que ayudan a cambiar estados emocionales des adaptativos o negativos que generan experiencias no deseadas. El presente Master en Psicoterapia Humanista y Energética en psicoterapia emocional ofrece una amplia visión de la terapia centrada en las emociones, en inteligencia emocional y en mindfulness. Asimismo ofrece una formación especializada en Coaching personal.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

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

objetivos

- Adquirir conocimientos para llevar a cabo actuaciones de prevención e intervención en situaciones de estrés y ansiedad, tanto a nivel individual como colectivo.
- Delimitar el marco teórico de la inteligencia emocional, analizando los conceptos que se consideran claves para comprender la inteligencia emocional y sus implicaciones en la vida de una persona.
- Adquirir conocimientos teóricos que ayuden a asumir que las emociones están presentes a lo largo de la vida y que una buena gestión de dichas emociones va a favorecer la consecución de metas y objetivos que la persona quiera alcanzar.
- Definir las emociones y el papel que juegan en la conducta humana.
- Conocer la importancia de la inteligencia emocional en procesos psicológicos negativos.
- Introducir la terapia basada en Mindfulness.
- Determinar la relación existente entre Mindfulness e inteligencia emocional.
- Describir el proceso básico de meditación.
- Describir los beneficios derivados de la práctica de la atención plena.
- 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 personal.
- Impulsar el desarrollo personal derivado de implantar una cultura de coaching.
- Conocer los conceptos básicos y aplicaciones de la Teoría Gestalt en el ámbito personal y laboral.
- Identificar y reflexionar sobre la teoría, la filosofía y la práctica del counseling.
- Aprender a aplicar las técnicas y habilidades del Counseling y terapia Gestalt en relación de ayuda y asesoramiento, tanto preventivamente como en los momentos de conflicto y crisis.

para qué te prepara

El presente Master en Psicoterapia Humanista y Energética prepara al alumnado para adquirir los conocimientos necesarios para llevar a cabo esta terapia centrada en la fuerza emocional, y conocer las técnicas de control del estrés e inteligencia emocional más eficaces y útiles y obtener las capacidades de autoconocimiento y autogestión con el fin de alcanzar las habilidades específicas de un líder personal y de grupos.

salidas laborales

Formadores, Psicólogos, Coaching Empresarial, Pedagogos, Profesores, Educadores, Instructores, Coach personal

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 'Inteligencia Emocional y Control del Estrés Laboral'
- Manual teórico 'Terapia Gestalt'
- Manual teórico 'Modelo de Counseling'
- Manual teórico 'Mindfulness'
- Manual teórico 'Psicoterapia del Bienestar Emocional'
- Manual teórico 'Aspectos Introdutorios del Coaching'
- Manual teórico 'Aplicación del Coaching en el Ámbito Personal'



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 ineseem 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. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DE ESTRÉS LABORAL

MÓDULO 1: INTELIGENCIA Y EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA INTELIGENCIA

- 1.La Inteligencia
- 2.Inteligencia Interpersonal
- 3.Inteligencia Intrapersonal
- 4.Breve Historia de la medición de la Inteligencia
- 5.Orígenes de los test de Inteligencia
- 6.Aportaciones de los test de Inteligencia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES

- 1.Las emociones
- 2.La Pasión y la Razón

MÓDULO 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ENTORNO LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.Concepto de Inteligencia Emocional
- 2.Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional
- 3.Componentes de la Inteligencia Emocional
- 4.Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
- 5.Evaluación de la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL LIDERAZGO

- 1.Liderazgo
- 2.Enfoques en la teoría del liderazgo
- 3.Estilos de liderazgo
- 4.El papel del líder
- 5.El líder como coach. Utilizando la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS EQUIPOS DE TRABAJO EN LAS ORGANIZACIONES ACTUALES

- 1.La Importancia de los equipos en las organizaciones actuales
- 2.Modelos explicativos de la eficacia de los equipos
- 3.Composición de equipos, recursos y tareas
- 4.Los procesos en los equipos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

- 1.La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo
- 2.Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO

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

MÓDULO 3: ESTRÉS, ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

- 1.Introducción. Antecedentes históricos del estrés
- 2.Conceptos Básicos
- 3.Desencadenantes y causas del estrés
- 4.Tipos de estrés
- 5.Síntomas del estrés

6. Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ESTRÉS LABORAL

1. Introducción
2. Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral
3. Desarrollo del Estrés Laboral
4. Tipos de estrés Laboral
5. Causas del Estrés Laboral
6. Síntomas del estrés laboral
7. Consecuencias del Estrés Laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL BURNOUT

1. ¿Qué es el Burnout?
2. Tipos de Burnout
3. Fases del Burnout
4. Causas del Burnout
5. Síntomas del Burnout
6. Consecuencias del Burnout
7. Relaciones entre Estrés y Burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

1. Medidas de prevención e intervención
2. Técnicas para la prevención del estrés
3. Intervención en situaciones de crisis

MÓDULO 4: LA AUTOESTIMA

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES 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. Responder a las quejas
4. Creatividad y Auto-realización en el trabajo

MÓDULO 5: TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

UNIDAD DIDÁCTICA 13. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Imaginación/Visualización
2. Entrenamiento asertivo
3. Técnica de control de la respiración
4. Administración del tiempo
5. La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 14. TÉCNICAS COGNITIVAS

1. Solución de problemas
2. Detención del pensamiento
3. La inoculación del estrés
4. La sensibilización encubierta
5. Terapia racional emotiva de Ellis

UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS GRUPALES

1. Dinámicas de grupos

PARTE 2. PSICOTERAPIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CEREBRO Y EMOCIONES (EDUCACIÓN EMOCIONAL DURANTE LA PRIMERA INFANCIA)

1. El cerebro
2. Cerebro emocional
3. Plasticidad cerebral

4. Anatomía de las emociones

5. Neurotransmisores

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1. Emoción

2. ¿Qué es una emoción?

3. Biología de la emoción

4. Gestión de las emociones

5. La utilidad de experimentar emociones. Funciones

6. Teorías emocionales

7. Influencia de las emociones en el estado de salud

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Inteligencia emocional

2. Falsos mitos

3. Teorías y Modelos

4. Habilidades que componen la IE

5. Aptitudes de la IE

6. Abordaje de la IE

7. Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias

2. Asertividad y empatía

3. Autoestima

4. El lenguaje emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

1. Control del estrés y la ansiedad

2. La ansiedad

3. El conflicto

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

1. La personalidad

2. La importancia de la autoconciencia en la IE

3. Entendiendo nuestros sentimientos

4. Impulsividad emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 7. MINDFULNESS

1. El origen de Mindfulness

2. Mindfulness

3. Mindfulness y neurobiología

4. Componentes de la atención o conciencia plena

5. Práctica de Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

1. La respiración en Mindfulness

2. Alcanzar un estado de calma: La relajación

3. La relajación progresiva

4. Yoga y meditación: aprende a relajarte

5. Postura corporal: actitud durante la práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ESTRÉS

1. El estrés

2. ¿Qué genera el estrés?

3. Tipos de estrés

4. Categorías en la que se clasifica el estrés

5. Salud y estrés

6. Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL. UNA APROXIMACIÓN A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

1. Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol
2. Solución de problemas
3. Tratamiento de pensamientos obsesivos
4. Afrontamiento de las experiencias estresantes
5. Destrucción de hábitos
6. Técnica de visualización cognitiva
7. Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

1. El tratamiento: Psicoterapia
2. El trabajo de las emociones en la psicoterapia
3. Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal
4. Abordaje corporal de las emociones
5. Mindfulness

PARTE 3. MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1. Emoción y mindfulness
2. ¿Qué es una emoción?
 - 1.- Clasificación de las emociones
3. Biología de la emoción
4. Gestión de las emociones
5. La utilidad de experimentar emociones. Funciones
 - 1.- Funciones adaptativas
 - 2.- Funciones sociales
 - 3.- Funciones motivacionales
6. Teorías emocionales
7. Influencia de las emociones en el estado de salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Inteligencia emocional y mindfulness
2. Concepto de Inteligencia Emocional
3. Falsos mitos
4. Teorías y Modelos
5. Habilidades que componen la IE
6. Aptitudes de la IE
7. Abordaje de la IE
8. Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional
 - 1.- Pensamientos positivos
 - 2.- Imaginación/visualización
 - 3.- Reestructuración cognitiva
 - 4.- Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
2. Asertividad y empatía
 - 1.- La asertividad
 - 2.- Entrenamiento en asertividad
 - 3.- Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
 - 4.- La empatía
3. Autoestima
 - 1.- Formación de la autoestima

2.- Técnicas para mejorar la autoestima

4.El lenguaje emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

1.Control del estrés y la ansiedad

2.La ansiedad

1.- Técnicas para el control del estrés y la ansiedad

3.El conflicto

1.- Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

1.La personalidad

1.- Estructura de la personalidad

2.- Naturaleza de la personalidad

2.La importancia de la autoconciencia en la IE

3.Entendiendo nuestros sentimientos

1.- Energía emocional

4.Impulsividad emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS

1.El origen de Mindfulness

2.Mindfulness

1.- La Atención

3.Mindfulness y neurobiología

1.- Disposición afectiva con Mindfulness

4.Componentes de la atención o conciencia plena

5.Práctica de Mindfulness

1.- Práctica formal e informal

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

1.La respiración en mindfulness

1.- Control de la respiración

2.Alcanzar un estado de calma: La relajación

1.- Técnicas utilizadas

3.La relajación progresiva

1.- Sesiones de relajación

4.Yoga y meditación: aprende a relajarte

5.Postura corporal: actitud durante la práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS

1.El estrés

2.¿Qué genera el estrés?

1.- Características de las situaciones estresantes

2.- El estímulo amenazante dispara el estrés

3.Tipos de estrés

4.Categorías en la que se clasifica el estrés

1.- Estrés como respuesta

2.- Estrés como estímulo

3.- Enfoque interactivo

5.Salud y estrés

1.- Principales trastornos Psicofisiológicos

6.Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL. UNA APROXIMACIÓN A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

1.Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol

2.Solución de problemas

- 3.Tratamiento de pensamientos obsesivos
 - 1.- Pasos a seguir en la técnica de detención del pensamiento
- 4.Afrontación de las experiencias estresantes
- 5.Destrucción de hábitos
- 6.Técnica de visualización cognitiva
 - 1.- Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima
- 7.Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

- 1.El tratamiento: Psicoterapia
- 2.El trabajo de las emociones en la psicoterapia
 - 1.- Emociones básicas
 - 2.- Control emocional
- 3.Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal
- 4.Abordaje corporal de las emociones
- 5.Mindfulness
 - 1.- Mindfulness aplicado a psicoterapia

PARTE 4. COUNSELING Y TERAPIA GESTALT

MÓDULO 1. TERAPIA GESTALT

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LA ATENCIÓN

- 1.Introducción.
- 2.Desarrollo histórico en el estudio de la atención.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA ORGANIZACIÓN PERCEPTUAL

- 1.La percepción de formas discretas en la escena. El boceto primario completo.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LA PERCEPCIÓN

- 1.La percepción es un proceso de formación.
- 2.La percepción.
- 3.El análisis del concepto perceptual.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PERSPECTIVAS TEÓRICAS DE LA PSICOLOGÍA

- 1.Los orígenes de la psicología actual.
- 2.Principales perspectivas teóricas del siglo XIX.
- 3.Principales perspectivas teóricas del Siglo XX.
- 4.Psicología cognitiva.
- 5.El conexionismo.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA VIEJA Y NOVÍSIMA GESTALT

- 1.Sobre la primacía de la actitud y la transmisión de la experiencia.
- 2.El centrarse en el presente como técnica, prescripción e ideal.
- 3.Introducción a las técnicas de terapia gestáltica.
- 4.Estrategia y más allá.
- 5.Revisión de la terapia Gestalt.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SEGUIMIENTO DEL PROCESO TERAPÉUTICO

- 1.La relación en el seguimiento del proceso terapéutico.
- 2.Elementos que puede tener el terapeuta.
- 3.Las tareas del terapeuta.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL SÍ MISMO CORPORAL EN LA FRONTERA DE CONTACTO

- 1.El si mismo corporal.
- 2.Como hacer hasta llegar la margarita.
- 3.Buscamos la margarita divina.
- 4.Algunas opiniones de maestros.

MÓDULO 2. MODELO DE COUNSELING

UNIDAD DIDÁCTICA 8. INTRODUCCIÓN AL COUNSELING

- 1.Apuntes históricos
- 2.Principales definiciones
- 3.El Counseling
- 4.Habilidades relacionadas con el counseling
- 5.Teorías del Counseling

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL COUNSELOR

- 1.¿Qué es el counselor?
- 2.Personas que utilizan el counseling en su trabajo
- 3.Habilidades del Counseling

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL COUNSELING PSICODINÁMICO

- 1.Introducción
- 2.El papel del inconsciente
- 3.Habilidades del Counseling psicodinámico
- 4.Enfoque psicodinámico de Adler
- 5.Psicología del Ego

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TEORÍAS DE ENFOQUE HUMANISTA

- 1.Introducción
- 2.El enfoque centrado en la persona
- 3.El humanismo y Maslow

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ANÁLISIS TRANSACCIONAL

- 1.Introducción
- 2.Conceptos básicos
- 3.Estados del Ego
- 4.Las transacciones
- 5.Educación y Análisis Transaccional
- 6.Guiones de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 13. TRABAJO EN GRUPO

- 1.Importancia de los equipos en las organizaciones
- 2.Técnicas de Desarrollo en Equipo
- 3.Dinámica de grupos
- 4.Aplicaciones a los distintos campos de la vida social
- 5.Técnicas de dinámica de grupos

UNIDAD DIDÁCTICA 14. CLASIFICACIÓN DE LAS DINÁMICAS DE GRUPO

- 1.Según el tamaño del grupo
- 2.Según la participación de los expertos
- 3.Según los objetivos

PARTE 5. ASPECTOS INTRODUCTORIOS DEL COACHING

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.Primera 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

PARTE 6. APLICACIÓN DEL COACHING EN EL ÁMBITO PERSONAL

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS DEL COACHING 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. COACHING CON PNL E IE

UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING E INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. ¿Qué es la inteligencia emocional?
2. Componentes de la inteligencia emocional
3. Habilidades de inteligencia Emocional
4. Cociente intelectual e inteligencia emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 11. COACHING Y PNL I

1. ¿Qué es la PNL?
2. Principios de PNL
3. PNL y sistemas representacionales
4. Coaching y PNL

MÓDULO 4. TÉCNICAS APLICADAS

UNIDAD DIDÁCTICA 12. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE COACHING

1. Técnicas en coaching: transformar lo negativo en positivo
2. Las dinámicas: definición
3. ¿Para qué se utilizan las técnicas grupales y para qué no?
4. Elección de la técnica adecuada
5. Diferentes herramientas: estructurales, personales, exploratorias y de aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 13. TÉCNICAS PERSONALES

1. Definición
2. Técnicas individuales

3. Técnicas de entrevista
4. Feedback efectivo
5. Técnicas para aumentar la autoconciencia
6. Asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 14. NIVELES DE APOYO Y HERRAMIENTAS

1. Los niveles de apoyo
2. Herramientas de los niveles

UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS ESTRUCTURALES

1. Definición
2. Método GROW TM
3. Método ACHIEVE TM
4. Método OUTCOMES TM
5. Elección eficaz del objetivo: SMART TM

UNIDAD DIDÁCTICA 16. TÉCNICAS EXPLORATORIAS

1. Definición
2. Rueda de la vida
3. Escala de valores
4. Técnicas específicas para trabajar con las emociones
5. Análisis DAFO
6. Roles

UNIDAD DIDÁCTICA 17. TÉCNICAS DE APRENDIZAJE

1. Definición
2. Modelado
3. Andamiaje
4. Moldeamiento
5. Toma de decisiones

UNIDAD DIDÁCTICA 18. TÉCNICAS Y DINÁMICAS DE GRUPO

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