



# Coaching para Mejorar el Rendimiento Personal y Profesional en las Organizaciones

**Sku:** PA32

**Horas:** 20

**Formato:** HTML con Animaciones

## OBJETIVOS

UD1: - Tener una idea más certera acerca de qué es el Coaching. - Diferenciar el Coaching de otras metodologías que, a simple vista, se aprecian como parecidas. - Saber cómo funciona el proceso de Coaching. - Aprender acerca de dos premisas fundamentales para hacer Coaching: la confianza y la confidencialidad. UD2: - Reconocer hasta qué punto asumen la responsabilidad acerca de los resultados que obtienen en sus vidas. - Modificar el tipo de respuesta que dan a los acontecimientos con los que se enfrentan si no están obteniendo los resultados que desean. - Explicar el comportamiento humano desde una nueva perspectiva de Coaching. - Reconocer los conceptos que permiten realizar un aprendizaje profundo. UD3: - Estructurar un proceso de Coaching y cada una de las sesiones, siguiendo los principales modelos utilizados por los coaches más importantes. - Decidir qué modelo de Coaching es más útil en función de los objetivos y los cambios que se proponga el coachee. - Conocer la historia de los creadores de los diferentes modelos de Coaching. UD4: - Conocer cuál es su perfil en relación con las competencias de la Inteligencia Emocional. - Empatizar y comunicarse adecuadamente con su coachee. - Conocer cómo dar feedback efectivo. - Saber cómo funcionamos los seres humanos a nivel cognitivo y perceptivo. UD5: - Tener una imagen de cómo están los diferentes aspectos en el cuadro global de tu vida. - Fijarse objetivos concretos. - Trazar un plan de acción para conseguirlos. - Mantener la motivación hasta alcanzar tus metas.

## CONTENIDOS

Unidad Didáctica 1: El proceso de Coaching como metodología de entrenamiento  
Introducción y objetivos 1. El proceso de Coaching 1.1. Introducción 1.2. ¿Qué es Coaching? 1.3. Terminología Videoactividad 1.4. Tipos de Coaching 1.4.1. Tipos de coaching en función del paradigma en el que se basa 1.4.2. Tipos de Coaching en función del público objetivo al que se dirige 1.4.3. Procedimiento estándar a aplicar en el Coaching Organizacional

2. Diferencias entre Coaching y otras metodologías de desarrollo

2.1. Mentoring 2.2. Terapia 2.3. Consultoría/Asesoría 2.4. Tabla comparativa de las diferentes metodologías de desarrollo Videoactividad Ejercicio 1

### 3. ¿Cómo funciona el Coaching?

3.1. Proceso de quiebre 3.2. Sesiones Ejercicio 2 3.3. Construir contexto 3.4. Confianza y confidencialidad Resumen Test 1 Evaluación 1 Unidad didáctica 2: El Coaching como actividad de desarrollo. Fundamentos Introducción y objetivos

#### 1. Responsabilidad

1.1. Introducción 1.2. Respuestas víctima 1.3. Respuestas responsables 1.4. Locus Control Videoactividad

#### 2. Persona

2.1. Introducción 2.2. El ser humano desde la perspectiva de Coaching Ejercicio 3 2.3. Corporalidad 2.4. Lenguaje 2.4.1. Los actos lingüísticos 2.4.2. Afirmaciones versus Juicios 2.4.3. Metamodelo del lenguaje Ejercicio 4 2.5. Emoción 2.5.1. El cerebro 2.5.2. Estilos de personas según la forma de tratar sus emociones 2.5.3. Diferencias entre emociones y estados de ánimo Ejercicio 5

#### 3. Aprendizaje

3.1. La zona de confort 3.2. Aprendizaje de doble bucle 3.3. El ciclo del aprendizaje profundo Resumen Demuestra lo que aprendes Test 2 Evaluación 2 Unidad didáctica 3: Técnicas de Coaching Introducción y objetivos

#### 1. El modelo GROW

1.1. Introducción 1.2. John Whitmore 1.3. Fases del proceso 1.3.1. Goal. Establecer una meta Ejercicio 6 1.3.2. Reality. Evaluación de la realidad 1.3.3. Options. Generación de opciones para configurar el plan de acción 1.3.4. Way forward. Mantener la motivación

#### 2. Coaching con Inteligencia Emocional

2.1. Introducción 2.2. Richard Boyatzis 2.3. Líderes Videoactividad 2.4. Fases del proceso

#### 3. Coaching con PNL

3.1. Introducción 3.2. Richard Bandler y John Grinder 3.3. Fases del proceso 3.3.1. Objetivos 3.3.2. Valores 3.3.3. Creencias Ponte a prueba 1 Ejercicio 7 Videoactividad Resumen Test 3 Evaluación 3 Unidad didáctica 4: Competencias clave del coach Introducción y objetivos

#### 1. Competencias de la Inteligencia Emocional

1.1. Introducción 1.2. Las competencias personales 1.3. Las competencias sociales Ejercicio 8 1.4. Las competencias emocionales clave para el coach 1.4.1. Introducción Ejercicio 9 1.4.2. Madurez personal 1.4.3. Comunicación 1.4.3.1. Emisor, receptor y mensaje 1.4.3.2. Escucha activa 1.4.3.3. Bloqueos a la capacidad de escuchar Ejercicio 10 1.4.4. Empatía 1.4.4.1. Definición 1.4.4.2. ¿Por qué es importante la empatía? 1.4.4.3. Los obstáculos a la capacidad de empatizar Ponte a prueba 2

#### 2. Proporcionar feedback adecuado

2.1. Introducción 2.2. La ventana de Johari 2.3. El feedback según la Ventana de Johari

#### 3. Distorsiones cognitivas

3.1. Introducción 3.2. Pensamientos 3.3. Pruebas de realidad

#### 4. Distorsiones perceptivas

Ejercicio 11 Videoactividad Resumen Test 4 Evaluación 4 Ejercicio Final: Plan de Coaching Personal Introducción y objetivos

##### 1. La rueda de la vida

1.1. ¿Qué es? 1.2. Ejemplo 1.3. Caso práctico: Puntúa 1.4. Caso práctico: Marca tus objetivos 1.5. Caso práctico: Plan de acción Resumen Evaluación Final