

# INTRODUCCIÓN

## al Coaching

Módulo 1



**Programa de iniciación  
al Coaching**

## Objetivo del módulo

Este primer módulo formativo está dirigido a aquellas personas que tienen el interés de saber cuál es el fundamento de la disciplina del Coaching, cuál es su origen y cuáles son las aplicaciones prácticas en el mundo actual. Cuáles son las tendencias de la profesión, las especialidades que existen, y poner al alcance de los alumnos las bases de la disciplina que está cambiando la vida de miles y millones de personas en todo el mundo. Los alumnos entenderán la importancia de los procesos dialécticos y las conversaciones sobre la actitud y motivaciones de las personas, y se llevarán la ESENCIA de los pilares básicos del Coaching.

Nuestro principal compromiso es formar y dotar a los futuros Coaches con las herramientas y con los recursos que les facilitarán un desarrollo profesional al más alto nivel. Ofrecemos una formación conforme a la realidad y a las necesidades actuales en referencia a la calidad y competencias adquiridas. Una formación basada en la experiencia de los profesores docentes que permite completar las áreas de mejora de cada uno.

Nuestro programa formativo contempla y proporciona -en cuanto a contenidos y posibilidades de continuidad- una solución a las necesidades y retos existentes en un mundo global. Ofrecemos la entrada a una formación técnica basada en unos estándares de excelencia y calidad que permitirán a tus alumnos, sin prisas, integrar los contenidos y ponerlos en práctica de manera altamente eficaz y con garantías de que estén progresando de forma óptima disfrutando del camino.

Creemos y defendemos que sólo se puede llegar a ser Coach practicando y haciendo Coaching. Por este motivo hemos diseñado esa formación para que los alumnos tengan una base en esta disciplina que aporta resultados extraordinarios en las personas, con el fin de que puedan discernir la diferencia entre lo que es el Coaching profesional y otras formaciones no específicas.

Se trata de una formación presencial y experiencial altamente participativa y práctica en las que tendrán un extenso conocimiento sobre qué y qué no es Coaching y un primer contacto con esta profesión de futuro. A la finalización, decidirán si seguir con su formación y ser el mejor Coach para sus clientes.



## ¿Qué es el Coaching?

Proceso de desarrollo personal y profesional que capacita a las personas y organizaciones a generar cambios y obtener recursos para alcanzar sus objetivos.

" Consiste en ayudar a alguien a desarrollar sus talentos, a pensar por sí mismo, a encontrar sus respuestas , a descubrir dentro de sí mismo su potencial , su camino al éxito, ... ya sea en los negocios, en las relaciones personales , el arte , el deporte, el trabajo ... "

*John Whitmore*



## Requisitos durante la formación

Nuestro marco pedagógico tiene muy presente que la suma de factores y las sinergias crean riqueza de conocimiento, de este modo profundizarás en el aprendizaje de forma individual y grupal.

En nuestro proyecto apostamos por un método de aprendizaje, de estudio y de trabajo basado en la integración de los contenidos del curso y la puesta en práctica de los mismos. Creemos en un método de estudio y de práctica eminentemente vivencial y experiencial, y por este motivo, ponemos a tu disposición profesores con dilatada experiencia, que te acompañarán durante el proceso de formación, poniendo a su servicio todo su saber para que aproveches al máximo tu formación e inversión de futuro.

- a) Durante este primer módulo deberás realizar la lectura de un libro relacionado con el Coaching y hacer un comentario del mismo en clase. Para llevar a cabo esta lectura dispondrás de 3 semanas de tiempo.
- b) Será obligatorio asistir al 80% de la formación para poder acceder al 2º y 3º nivel y obtener el certificado.

**Los participantes en la formación en Coaching deberán ser mayores de 25 años**

**Número de participantes: mínimo 6 personas – máximo 12 personas**

## Contenidos del programa formativo

### **1. ¿QUÉ ES EL COACHING?**

- 1.1. ¿Qué es el Coaching?
- 1.2. ¿Qué no es Coaching?

### **2. ¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES UN COACH?**

- 2.1. Origen terminológico
- 2.2. Competencias del Coach eficaz
- 2.3. Distinción entre el Coaching y otras disciplinas

### **3. LAS FUENTES DEL COACHING**

- 3.1. Los principios filosóficos del Coaching
- 3.2. Las aportaciones Zen
- 3.3. Mundo deportivo

### **4. TIPOS DE COACHING**

- 4.1. Coaching Europeo
- 4.2. Coaching Ontológico o Sud-Americano
- 4.3. Coaching Norte-Americano
- 4.4. Consultoría por procesos

### **5. ESPECIALIDADES DE COACHING**

- 5.1. Coaching Personal o Life Coaching
- 5.2. Coaching Ejecutivo
- 5.3. Coaching Organizacional o de Equipos
- 5.4. Coaching Deportivo
- 5.5. Coaching Asistido con caballos
- 5.6. Nuevas especialidades de Coaching

### **6. COACHING Y ACTUALIDAD**

- 6.1. Coaching en el mundo - Beneficios del Coaching
  - 6.1.1.1. *Para el individuo*
  - 6.1.1.2. *Para la empresa*
- 6.2. Tendencia de la profesión y principales representantes mundiales del Coaching
- 6.3. Asociaciones Nacionales/Internacionales
- 6.4. ASESCO

### **7. PRINCIPALES CONTENIDOS DEL COACHING**

- 7.1. Ciclo de un proceso de Coaching
- 7.2. Definición de objetivos - SMART
- 7.3. Motivación al cambio
- 7.4. La zona de confort o zona de comodidad
- 7.5. Aprender conlleva tomar un riesgo
- 7.6. Toma de conciencia
- 7.7. Auto-creencia = Confianza + Autoestima
- 7.8. Responsabilidad y compromiso
- 7.9. Acción
- 7.10. Conclusiones del tema

## **8. LAS DISPOSICIONES CORPORALES DENTRO DEL COACHING**

- 8.1. El SER humano está en constante cambio
- 8.2. Las 5 predisposiciones CLE – corporal, lingüística, corporal
- 8.3. Conclusiones sobre los PCLE

## **9. BASES PREVIAS A LA REALIZACIÓN DEL COACHING**

- 9.1. La toma de contacto
- 9.2. El cuestionario previo al proceso
- 9.3. Contratos de confidencialidad
- 9.4. Código ético y deontológico de la profesión

## **10. EL OBSERVADOR Y SU MUNDO – El Mundo del Coach**

- 10.1. Habilidades personales
- 10.2. Inteligencia emocional
  - 10.2.1.1. *Autocontrol emocional*
  - 10.2.1.2. *Aprendizaje continuado y efectivo*
  - 10.2.1.3. *Valores, Misión y Visión personales*
  - 10.2.1.4. *Puntos esenciales del trabajo personal*
- 10.3. Cualidades de un Coach
- 10.4. Factores adicionales a integrar por un Coach
- 10.5. Habilidades y competencias profesionales de un Coach
  - 10.5.1.1. *Competencias clave de la relación de Coaching*
- 10.6. Errores más frecuentes en el ejercicio del Coaching

## **11. PILARES DEL PROCESO DE COACHING**

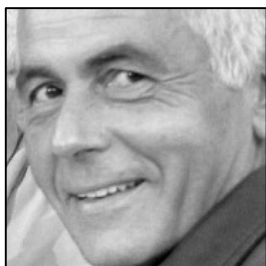
- 11.1. Acompañamiento de las personas
- 11.2. Responsabilidades en el objetivo y en el proceso

## **12. EL PODER DE LAS CONVERSACIONES EN EL COACHING**

- 12.1. La comunicación verbal y no verbal
  - 12.1.1.1. *Partes de la Comunicación*
  - 12.1.1.2. *Elementos que aportamos al proceso de comunicación*
  - 12.1.1.3. *Grado de influencia de la comunicación*
  - 12.1.1.4. *Elementos de la comunicación*
  - 12.1.1.5. *Contenido de la comunicación*
  - 12.1.1.6. *Algunos principios de la comunicación*
- 12.2. La importancia de las palabras
  - 12.2.1.1. *Modelos de comunicación*
  - 12.2.1.2. *Filtros inconscientes de procesamiento interno*
  - 12.2.1.3. *Los valores como filtros de comunicación*
  - 12.2.1.4. *Las creencias como filtros de comunicación*
  - 12.2.1.5. *Actitudes, recursos y decisiones*

## Formadores

### Jordi Dotu (Lead Instructor)



Coach Certificado PCC por ICF con más de 1000h de sesiones de Coaching. Instituto OlaCoach  
Curso de Coaching avanzado “Cuerpo y movimiento” de Newfiel Network  
Curso de Coaching Wingwave  
Certificación Internacional de “Coaching Generativo” con Robert Dilts i S. Gilligan  
Certificación Internacional de “Coaching con Código Nuevo de PNL” con John Grinder, Co-creador de la PNL  
Practitioner en PNL por el Instituto Gestalt de Barcelona  
Exdirectivo de entidades deportivas  
Docente en el mundo del Coaching con más de 10 años de experiencia

### Sophie Rousseau (Lead Instructor)



Coach Certificada por ICF – Nivel PCC  
Coach y formadora, especializada en Life Coaching y en Coaching mental para deportistas. Más de 750 h en coaching.  
Máster Internacional en Coaching por el Instituto Europeo del Coaching  
Coach profesional certificada por ASESCO (CPS, Coach Profesional Senior)  
Postgrado Universitario de Preparador Mental aplicado al mundo el deporte de élite en Universidad Blaise Pascal, Clermont-Ferrand (Francia)  
Formadora en entornos internacionales y multiculturales  
Postgrado en Ciencias de la información y periodismo por la Universidad de la Sorbonne, Paris.  
Periodista en el ámbito deportivo durante 10 años

### Eva M. Sánchez



Coach Profesional  
Más de 900 h de experiencia en Coaching.  
Miembro Coach Profesional Certificado (CPC) de ASESCO.  
Master Certified Team & Corporate Coach y Advanced Certified Professional & Executive Coach, acreditados por ASESCO e ICF.  
Licensed Master Practitioner Por the Society of NLP™, avalada por el Dr. Richard Bandler®.  
Licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona.  
Postgrado en Psicopatología Clínica (UB) y Máster en RRHH por EAE.  
Más de 10 años de experiencia en dirección y desarrollo de RRHH  
Especialista en Coaching Personal y ejecutivo.

## Sergi Bonilla



Master Certified Team & Corporate Coach y Advanced Certified Professional & Executive Coach, acreditados por ASESCO e ICF.  
Practitioner y Master Practitioner en PNL  
Trainer Internacional en PNL, reconocido por The Society of NLP y el Dr. Richard Bandler  
Fundador grupo PNL España en LinkedIn  
Ponente del Máster de RRHH de la Universidad de Girona  
Vicepresidente Asociación Internacional de Coaching asistido por caballos  
Ingeniero Técnico

Creantum se reserva el derecho de modificar el profesorado y/o invitar a un nuevo ponente a la formación para poder cumplir con las exigencias y calidad del programa formativo.

## ¿A quién se dirige esta formación?

Esta formación se dirige a aquellas personas que creen que su carrera profesional o su complementariedad profesional, está dirigida a una misión más humana, más cercana a la gente, con el objetivo de mejorar sus habilidades personales y también ayudar a otras personas a hacerlo.

Por estos motivos se dirige la formación en:

1. Personas que quieren iniciar una nueva actividad profesional
2. Personas que desean una complementariedad a la actividad profesional actual
3. Personas que quieren adquirir herramientas de Coaching para aplicar al puesto de trabajo

## ¿Porqué formarte con nosotros?

### **Titulaciones y certificaciones**

Certificado por ASESCO.

En proceso de certificación por ICF

### **Oferta formativa**

Para poder acceder al más amplio abanico de posibilidades profesionales formativas. Con nosotros y, a tu ritmo, accedes a una oferta formativa única en España por calidad, rigor y profesionalidad.

### **Excelencia y calidad**

Formarte como Coach desde la excelencia y la calidad en la docencia, significa disfrutar durante todo tu periodo de aprendizaje como profesional del Coaching, significa que tu premio no es el fin sino andar el camino.

### **Prácticas con coachees (clientes) reales**

El Coach profesional se hace a base de prácticas y de la supervisión de sus sesiones y cuanto más se practique, mejor. Todas las sesiones se realizarán con coachees que aportan retos y objetivos reales.

### **Proyección de futuro**

La formación recibida, las sesiones de prácticas y las tutorías conducen a una óptima integración de todo un ciclo formativo, convirtiéndose en un profesional del Coaching capaz de afrontar con garantías los retos más increíbles.

### **Preparación en Marketing y Personal Branding**

Creemos que nuestro trabajo no termina sólo aquí, y por este motivo, te acompañamos un poco más con formación específica en temas de Marketing y Personal Branding para que puedas empezar antes y te cueste un poco menos.



## Duración

### Módulo 1: Programa de introducción al Coaching

Total horas módulo 1: 36h

Total horas programa formativo (Módulo 1+2+3):

- 168h teóricas para Certificación ICF
- + 30h prácticas para certificación ASESCO

## Inversión Económica - Condiciones de pago y de reembolso

### Módulo 1: Programa de introducción al Coaching

Total horas: 36h

**Inversión: 495€**

#### Bonificaciones:

El curso o una parte del él, se puede bonificar a través de la fundación tripartita.

**Se requiere el pago del 100% al empezar la formación**

#### Condiciones de reembolso

Devoluciones del importe en caso de darse de baja:

1. Si la persona se da de baja antes del inicio de la formación se le devolverá el 100 % del importe que pagó por la misma
2. Si la persona se da de baja una semana después del inicio de la formación, se le devolverá el 50 % del importe que pagó por la misma
3. Si la persona se da de baja pasadas dos semanas de la formación no se le devolverá el importe que pagó por la misma



Fundación Tripartita  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTA CON NOSOTROS:



**Girona**Coaching

Escola especialitzada en gestió del canvi

[www.gironacoaching.com](http://www.gironacoaching.com)

[info@gironacoaching.com](mailto:info@gironacoaching.com)

Telefono de contacto: 872026642