

Guía del Seminario: Introducción al coaching [2 ECTS]

Presentación y objetivos

Este Seminario está dirigido a todas las personas que quieran conocerse a sí mismas, mejorar su propio liderazgo, su rendimiento y sus relaciones interpersonales.

Presenta los conceptos fundamentales sobre los que se trabaja en el **coaching**. Analiza los aspectos internos que limitan nuestras capacidades y explica las palancas que podemos utilizar para descubrir y desarrollar todo nuestro potencial. Todo ello con la aplicación de técnicas para conseguir nuestros objetivos personales y/o profesionales.

Objetivos generales del seminario

- » Conocer los elementos esenciales del coaching.
- » Saber qué palancas nos impulsan al cambio.
- » Aplicar estos conceptos y técnicas para lograr nuestros objetivos personales y/o profesionales.

Dirección del seminario

Ana M^a Aceituno Alcalá

Coach certificada por AECOP/EMMC. Licenciada en Ciencias de la Información y Máster en Dirección de Marketing.

Conferenciante y docente con amplia experiencia nacional e internacional en prestigiosas Universidades, Escuelas de Negocios y también en el ámbito empresarial. Con más de veinticinco años de trayectoria profesional, ha desempeñado cargos directivos en marketing corporativo y protocolo en empresas como Ferrovial, Carat, Broadnet y Sacyr Vallehermoso. Actualmente es Directora de Anathenea, orientada a la formación en coaching, habilidades directivas, comunicación y Recursos Humanos.

Actividades del seminario

Para el correcto aprovechamiento del seminario se recomienda asistir a las sesiones presenciales virtuales programadas.

Para superar el seminario deberás realizar las **dos actividades** programadas. No se podrán entregar actividades fuera de los plazos establecidos.

» **Actividad 1.** Ejercicio de escalera de inferencias.

» **Actividad 2.** Realización del Plan de Acción Individual

Se tendrá en cuenta la calidad de los trabajos realizados.

Aunque el profesor del seminario corregirá asignando un valor numérico, el seminario se calificará con: APTO / NO APTO.

*** El mínimo de participantes será de 18 alumnos. De no cumplirse con el cupo mínimo se podría cancelar el seminario.**

Programación

A lo largo del seminario se desarrollan **varias sesiones presenciales virtuales**.

Puedes consultar las fechas y horas concretas de las sesiones presenciales virtuales en el calendario de la sección Presenciales virtuales.

| Fecha | Plan de trabajo |
|-----------------|--|
| Semana 1 | Presentación del Seminario TEMA 1. Concepto de coaching. <ol style="list-style-type: none">1. Qué es el coaching.2. Para qué sirve el coaching. Sesión presencial virtual - Asiste a la sesión presencial de esta semana en la que se tratará el Tema 1 del seminario. |
| Semana 2 | TEMA 2. Competencias y habilidades del coach. <ol style="list-style-type: none">3. Actitudes.4. Ética del coaching. Sesión presencial virtual - Asiste a la sesión presencial de esta semana en la que se tratará el Tema 2 del seminario. |
| Semana 3 | TEMA 3. Herramientas del coaching. <ol style="list-style-type: none">5. Inteligencia emocional.6. Programación Neuro Lingüística (PNL). Sesión presencial virtual - Asiste a la sesión presencial de esta semana en la que se tratará el Tema 3 del seminario. |

| Fecha | Plan de trabajo |
|---------------------|---|
| Semana 4 | <p>TEMA 4. La situación de partida.</p> <p>7. ¿Dónde estoy? 8. ¿De qué me responsabilizo?</p> <p>Sesión presencial virtual - Asiste a la sesión presencial de esta semana en la que se tratará el Tema 4 del seminario.</p> |
| Semana 5 | <p>TEMA 5. Modelos mentales y observador.</p> <p>9. Creencias limitantes.</p> <p>Sesión presencial virtual - Asiste a la sesión presencial de esta semana en la que se tratará el Tema 5 del seminario.</p> |
| Semana 6 | <p>TEMA 6. Lenguaje y coaching.</p> <p>10. Hechos y opiniones. 11. Diálogo interior. 12. Escalera de inferencias.</p> <p>Actividad: Ejercicio de escalera de inferencias.</p> <p>Sesión presencial virtual - Asiste a la sesión presencial de esta semana en la que se tratará el Tema 6 del seminario.</p> |
| Semana 7 | <p>TEMA 7. Emociones.</p> <p>13. Valores. 14. Emociones. 15. Sentimientos.</p> <p>Sesión presencial virtual - Asiste a la sesión presencial de esta semana en la que se tratará el Tema 7 del seminario.</p> |
| Semana 8 y 9 | <p>TEMA 8 y 9. Plan de acción individual.</p> <p>16. Definición del objetivo a trabajar. 17. ¿Cómo elaborar tu Plan de Acción?</p> <p>Actividad: Realización del Plan de Acción Individual.</p> <p>Sesión presencial virtual - Asiste a la sesión presencial de esta semana en la que se tratarán los Temas 8 y 9 del seminario.</p> |