

COACHING ONLINE PER AL DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL I PERSONAL

Curs Certificat per la Universitat San Jorge
Formació bonificable

3 MESOS

50 HORES

2 ECTS

PROPERA CONVOCATÒRIA

EDICIÓ	INICI	FI
Desembre	10/12/19	22/03/20

EL COACHING, UN GRAN ALIAT PER AL DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL I PERSONAL

Diàriament ens enfrontem a situacions per les quals no sempre estem preparats. Durant la nostra formació professional reglada ens centrem, generalment a nivell teòric, en les accions que hem de dur a terme, obviant les competències que necessitem entrenar per gestionar-les i les estratègies que hem d'engegar perquè el nostre estat d'ànim no es vegi afectat.

És possible que tinguem coneixement teòric pel que hem llegit o escoltat d'altres companys. No obstant això, quan ens toca viure-ho en primera persona sol fer-se evident la necessitat d'entrenar certes competències i habilitats les quals molt possiblement tenim però que, a causa que no les utilitzem en el nostre dia a dia, no estiguin suficientment entrenades com per sentir-nos segurs a l'hora de fer front a determinades situacions.

En aquest programa es desenvolupen i entrenen habilitats i competències per a la gestió de l'estrès i situacions difícils, així com també es promou el benestar tant físic com mental, i el desenvolupament a nivell personal i professional.

En les diferents sessions que ho conformen es promou, en primer lloc, l'autoconeixement i, en segon lloc, s'ofereixen eines i estratègies que milloren la gestió de situacions en les quals els pensaments i les emocions tenen un fort impacte en la nostra conducta i estat d'ànim. Exemples de les mateixes poden ser la sobrecàrrega de treball, les dificultats en la comunicació entre companys, la falta d'equilibri entre treball i vida privada, dolències físiques que sorgeixen o empitjoren a causa de com gestionem l'estrès diari...

MODALITAT

100% online.

A QUI ES DIRIGEIX

Programa dirigit a tot aquell interessat en desenvolupar les seves fortaleses i recursos, reflexionar sobre els diferents àmbits de la seva vida i aprendre tècniques que els ajudin a donar el millor de si mateixos en el dia a dia, tant en l'àmbit professional, com en el personal.

DESCRIPCIÓ

Programa de coaching 100% online centrat en l'aprenentatge d'habilitats i el desenvolupament de fortaleses per al teu desenvolupament professional i personal, així com per augmentar el teu benestar físic i mental.

El programa de Coaching online per al desenvolupament professional i personal inclou:

- Accés a una plataforma de coaching dissenyada per fomentar el teu desenvolupament personal i professional.
- Plataforma disponible a qualsevol moment i des de qualsevol lloc, fàcilment integrable en un estil de vida atrafegat.
- Continguts exclusius de gran qualitat adaptats a l'era digital desenvolupats per experts en e-coaching.
- Goal setting a partir del qual establiràs objectius i plans d'acció per identificar, planificar i comprovar el teu progrés.
- Sessions setmanals interactives preparades de forma específica per fomentar la capacitat d'autoanàlisi i el desenvolupament de capacitats i habilitats.
- Tasques entre sessions que permeten afermar l'après durant les sessions, aplicant les noves tècniques o desenvolupant les habilitats en el dia a dia.
- Plans d'acció específics per fomentar el teu benestar físic: portar una dieta saludable, fer activitat física, deixar de fumar... Aquests plans d'acció s'adeqüen a les necessitats individuals de cada alumne.
- Psicòlegs experts en psicoteràpia i coaching amb els quals podràs contactar per resoldre qualsevol qüestió o dubte, responsables de supervisar el teu progrés i encoratjar-te perquè puguis aconseguir els teus objectius.

OBJECTIUS

Principals objectius del programa de Coaching online per al desenvolupament professional i personal:

- Fomentar el desenvolupament i millora de les competències, actituds i habilitats. A través d'un programa de coaching, que té repercussions tant en l'àmbit personal com en el professional, es fomenten les habilitats d'autoconeixement, d'identificació i gestió de les emocions, de pensament positiu, de gestió de situacions estressants i de comunicació.
- Augmentar la capacitat d'introspecció per identificar pensaments, emocions i conductes en si mateixos que puguin millorar-se amb la finalitat de treballar en elles.
- Identificar fortaleses i febleses per, d'aquesta manera, conèixer en quins punts han de posar èmfasis en el seu dia a dia, amb l'objectiu de millorar tant dins com fora de l'àmbit laboral.
- Ajudar i acompanyar als alumnes en la detecció de creences limitants que repercuten en el seu benestar emocional.

- Acompanyar als alumnes en el procés de canvi de conductes específiques per al propi desenvolupament personal i professional.

CONTINGUTS

El programa de Coaching online per al desenvolupament professional i personal consta de 12 sessions, de les quals 6 són recomanades de forma automàtica segons els resultats obtinguts en l'avaluació inicial i les altres 6 són seleccionades lliurement per cada alumne segons els seus interessos individuals. D'aquesta forma, els continguts s'ajusten a les necessitats i preferències individuals de cada alumne.

Llistat complet de sessions (en un programa de 3 mesos es treballaran 12 d'aquestes sessions):

“Pensament positiu”.

1. Intel·ligència emocional.
2. Pensament i conducta.
3. Pensaments distorsionats.
4. Expressions “jo haig de”.
5. Creences nuclears.
6. Pensaments tafaners.
7. Estil explicatiu.
8. Re-connectant amb el plaer de mantenir-se actiu.

“Més sans”.

1. Alimentació sana.
2. Alimentació emocional: menjar com a consol emocional.
3. Exercici físic.
4. Insomni.
5. Deixar de fumar.
6. Deixar de beure.

“Habilitats de comunicació i relació”.

1. Estils comunicatius.
2. Assertivitat I.
3. Assertivitat II.
4. Comunicació no verbal.
5. Habilitats socials.
6. Solució de conflictes.
7. Reunions d'equip.

“Relaxació cognitiva”.

1. Mindfulness I.
2. Mindfulness II.
3. Entrenament autogen I.
4. Entrenament autogen II.
5. Visualització I.

6. Visualització II.

“Relaxació física”.

1. Tècniques de respiració I.
2. Tècniques de respiració II.
3. Relaxació muscular progressiva I.
4. Relaxació muscular progressiva II.
5. Relaxació muscular progressiva III.

“Creixement personal”.

1. Autenticitat: On em trobo?
2. Autenticitat: Cap a on vaig?
3. Autenticitat: Comencem!
4. Explorant fortaleses i talents.

“Habilitats”.

1. Resolució de problemes.
2. Presa de decisions.
3. Gestió de l'estrès.
4. Gestió d'emocions negatives com l'empipament.
5. Gestió del temps.
6. Concentració: camí cap a la resiliència.

“Satisfacció laboral”.

1. Ajust persona-treball.
2. Motivació i engagement I.
3. Motivació i engagement II.
4. Equips resilents.

METODOLOGIA

El programa de Coaching online per al desenvolupament professional i personal comença amb una avaluació individual de les necessitats i preferències de cada alumne. S'avaluen, entre altres factors, l'engagement (compromís i motivació envers el treball), l'estrès, l'estil de vida (dieta i activitat física) i la predisposició envers el coaching (satisfacció amb la vida, confiança, capacitat de treballar en un mateix...).

Cada alumne és assignat a un mòdul de coaching específic format per 12 sessions de les quals 6 són recomanades de forma automàtica segons els resultats obtinguts en l'avaluació inicial i les altres 6 són seleccionades lliurement per cada alumne segons els seus interessos individuals.

Les sessions són completament online, tenen una periodicitat setmanal i una durada d'entre 45 minuts i una hora. Entre sessions, s'ofereix la possibilitat de treballar en tasques diàries amb la finalitat d'afermar els coneixements apresos i posar en pràctica en el dia a dia les habilitats treballades en les sessions.

El fet que es tracti d'un programa 100% online i que es garanteixi l'anonimat dels usuaris a tot moment, facilita els processos de treball personal complexos i profunds que per a algunes persones són difícils d'aconseguir amb programes presencials.

Una vegada completat el programa s'avaluarà novament a l'alumne per conèixer quin és el seu estat actual en referència a les competències de les quals va ser avaluat inicialment. Després d'aquesta segona avaluació, i sempre que l'alumne desitgi continuar amb el seu programa durant 3 mesos més, es contemplaran els resultats de la segona avaluació a l'hora d'assignar-li un nou programa de coaching.

EXPERTS

Direcció del programa i Tutorització:

- **MONTSE CAZCARRA HERRERO:** Llicenciada en Psicologia, Màster en pràctica clínica i especialitzada en processos de desenvolupament. Experiència en formació presencial i e-learning. Coordinadora, dissenyadora de continguts i tutora en cursos d'e-coaching centrats tant en la gestió de l'estrès, com en el desenvolupament de competències, la promoció d'estratègies, el foment del benestar físic i mental, i el desenvolupament tant personal com professional.

CERTIFICACIÓ

Curs certificat per la Universitat San Jorge (USJ) amb el reconeixement de 2 crèdits europeus ECTS i 50 hores.

Aquest curs és vàlid com a mèrits per a les Oposicions a la Funció Pública i Concurs General de Traslats. Les especificacions a les quals han d'ajustar-se els barems de mèrits seran determinades sempre en les respectives convocatòries de les diferents Comunitats Autònomes. Per tant, sobre la possibilitat de baremació i altres mèrits serà necessari consultar sempre les bases de cada convocatòria.

Els alumnes que superin amb èxit aquest curs rebran per correu postal en el seu domicili un certificat expedit directament per la Universitat San Jorge (USJ) en un termini aproximat de 2-3 setmanes a comptar a partir de la data de finalització del curs. El certificat inclou les dades de l'alumne juntament amb la durada del curs, les dates, les hores, els crèdits ECTS, el programa del curs en el revers, la signatura del Rector i el segell de la Universitat San Jorge (USJ).

FORMACIÓ BONIFICABLE

Aquest curs compleix amb tots els requisits establerts per ser 100% bonificable a través de la *Fundación Estatal para la Formación en el Empleo* (FUNDAE).

Totes les empreses privades o de capital mixt, amb independència de la seva grandària i sector, que tinguin assalariats en la seva plantilla que cotitzin per formació professional, disposen d'un crèdit exclusivament destinat a la formació dels seus treballadors i podran fer-ho efectiu mitjançant

l'aplicació de bonificacions en les cotitzacions a la Seguretat Social. Si aquest crèdit no és utilitzat per l'empresa l'any natural, es perd.

Si ets un professional en actiu, consulta a la teva empresa la possibilitat de realitzar aquest curs mitjançant aquest sistema de bonificacions. Des de NetPartner et facilitarem l'assessorament necessari i podem encarregar-nos de tots els tràmits i gestions.

Per a més informació, consulta la nostra [Guia de formació bonificada](#).

PREU

CURS	AFILIAT	NO AFILIAT
Coaching online per al desenvolupament professional i personal	210 €	235 €

El preu d'Afiliat és vàlid també per a familiars de primer grau. La inscripció s'haurà d'emplenar sempre amb les dades de l'alumne que realitzarà el curs. Una vegada iniciada la formació ens posarem en contacte amb els alumnes inscrits com a Afiliats per a confirmar la seva condició d'Afiliat o Afiliat de primer grau.

INSCRIPCIONS I MÈTODES DE PAGAMENT

Si estàs interessat en inscriure't, envia'ns emplenat el següent [Formulari d'inscripció](#).

Com a mètodes de pagament, pots triar entre:

- Targeta dèbit/crèdit.
- Transferència bancària:
 - Titular: NetPartner
 - Entitat: BBVA
 - Número de compte (IBAN): **ES54 0182 1015 0702 0234 2013**
 - Concepte: escriu "NOM COGNOM - C0103126" en l'apartat "concepte".

Una vegada rebem l'ingrés, t'enviarem un e-mail de confirmació i donarem per finalitzat el procés d'inscripció.

Ens reservem el dret de cancel·lar la celebració del programa quan no s'aconsegueixi el nombre mínim d'alumnes establert. En aquest cas, es retornaria l'import total abonat.

NETPARTNER I LA UNIVERSITAT SAN JORGE

NetPartner i la Universitat San Jorge (USJ) tenen subscrit un conveni marc de col·laboració amb l'objecte de possibilitar la col·laboració acadèmica i científica entre ambdues institucions contemplant, entre altres aspectes: la realització d'activitats docents, educatives i de recerca, realització i organització conjunta d'activitats formatives (cursos, congressos, seminaris...), realització d'estudis i projectes de recerca i assessorament mutu i intercanvi d'informació i documentació.

L'oferta formativa emparada pel present conveni compleix les exigències de qualitat establertes en el Sistema de Garantia Interna de Qualitat de la USJ referent a: disseny del programa, estructura i continguts del pla d'estudis, perfil de l'alumne, metodologies i ensenyament-aprenentatge, sistemes d'avaluació, idoneïtat del professorat, recursos per a la docència i serveis de suport a l'alumnat.



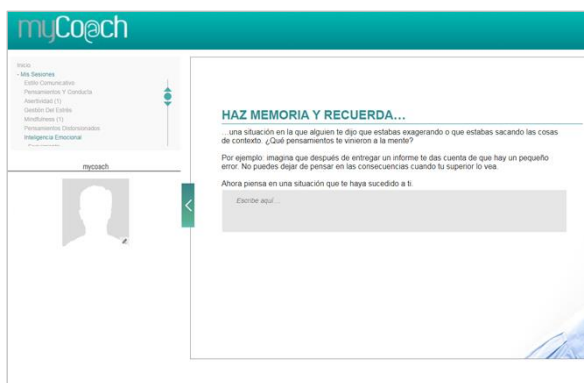
ALTRES CURSOS QUE ET PODRIEN INTERESSAR

CURS	INFORMACIÓ
Curs online d'anglès (Nivells A1-A2-B1-B2-C1)	+INFO
Curs online de preparació examen Cambridge English First (FCE)	+INFO
Curs online de preparació examen Cambridge English Advanced (CAE)	+INFO
Coaching online per al desenvolupament professional i personal	+INFO
Curs online de Microsoft Word Bàsic	+INFO
Curs online de Microsoft Word Avançat	+INFO
Curs online de Microsoft Excel Bàsic	+INFO
Curs online de Microsoft Excel Avançat	+INFO
Curs online de Microsoft PowerPoint	+INFO



Mi Goal Setting | Mi Bienestar | Mi Progreso | Mis Herramientas | Mis Tareas | Mis Sesiones

"Relájate, recárgate, renuévate."
Lailah Gifty Akita

myCoach

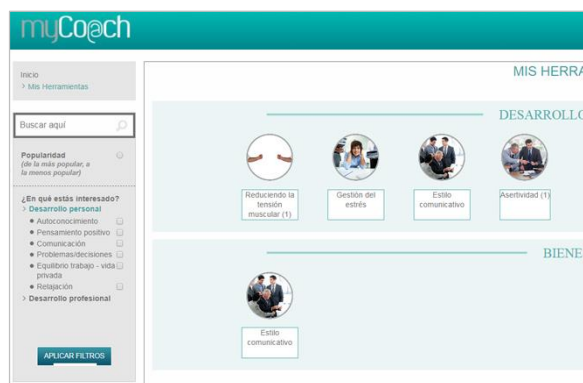
HAZ MEMORIA Y RECUERDA...

...una situación en la que alguien te dijo que estabas exagerando o que estabas sacando las cosas de contexto. ¿Cuál pensamiento te vivieron a la mente?

Por ejemplo: imagina que después de entregar un informe te das cuenta de que hay un pequeño error. No puedes dejar de pensar en las consecuencias cuando lo superes o veas.

Ahora piensa en una situación que te haya sucedido a ti.

Escribe aquí:



myCoach

MIS HERRAMIENTAS

DESARROLLO

- Reduciendo la tensión muscular (1)
- Gestión del estrés
- Estilo comunicativo
- Asertividad (1)

BIENESTAR

- Estilo comunicativo

APLICAR FILTROS




ESCOGE TU DÍA

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

Plasma y describe brevemente algunas ideas acerca del programa de estudiantes mentores. ¿Podrías aplicarlo en la clase? ¿Qué estudiantes seleccionarías como mentores? ¿Qué tipo de actividades podrías proponer para mejorar la relación mentor-estudiante?

Escribe aquí:

ESTO ES SOLO UN RESUMEN

Cada mañana recibirás un correo invitándote a llevar a cabo tus tareas.

PROGRESO DE LA SESIÓN: 100%

MÉS INFORMACIÓ

<https://formacion.netpartner.es/fsc-ccoo-cat/info>

931593344