

COACHING ONLINE PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL

Curso Certificado por la Universidad San Jorge

3 MESES

50 HORAS

2 ECTS

PRÓXIMA CONVOCATORIA

EDICIÓN	INICIO	FIN
Octubre	08/10/19	19/01/20

EL COACHING, UN GRAN ALIADO PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL

A diario nos enfrentamos a situaciones para las cuales no siempre estamos preparados. Durante nuestra formación profesional reglada nos centramos, generalmente a nivel teórico, en las acciones que tenemos que llevar a cabo, obviando las competencias que necesitamos entrenar para gestionarlas y las estrategias que tenemos que poner en marcha para que nuestro estado de ánimo no se vea afectado.

Es posible que tengamos conocimiento teórico por lo que hemos leído u oído de otros compañeros. Sin embargo, cuando nos toca vivirlo en primera persona suele hacerse evidente la necesidad de entrenar ciertas competencias y habilidades con las que muy posiblemente contemos pero que, debido a que no las utilizamos en nuestro día a día, no las tengamos suficientemente entrenadas como para sentirnos seguros a la hora de hacer frente a determinadas situaciones.

En este programa se desarrollan y entrenan habilidades y competencias para la gestión del estrés y situaciones difíciles, así como también se promueve el bienestar tanto físico como mental, y el desarrollo a nivel personal y profesional.

En las diferentes sesiones que lo conforman se promueve, en primer lugar, el autoconocimiento y, en segundo lugar, se ofrecen herramientas y estrategias que mejoran la gestión de situaciones en las que los pensamientos y las emociones tienen un fuerte impacto en nuestra conducta y estado de ánimo. Ejemplos de las mismas pueden ser la sobrecarga de trabajo, las dificultades en la comunicación entre compañeros, la falta de equilibrio entre trabajo y vida privada, dolencias físicas que surgen o empeoran a causa de cómo gestionamos el estrés diario...

MODALIDAD

100% online.

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

Programa dirigido a todo aquél interesado en desarrollar sus fortalezas y recursos, reflexionar sobre los diferentes ámbitos de su vida y aprender técnicas que les ayuden a dar lo mejor de sí mismos en el día a día, tanto en el ámbito profesional, como en el personal.

DESCRIPCIÓN

Programa de coaching 100% online centrado en el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de fortalezas para tu desarrollo profesional y personal, así como para aumentar tu bienestar físico y mental.

El programa de Coaching online para el desarrollo profesional y personal incluye:

- Acceso a una plataforma de coaching diseñada para fomentar tu desarrollo personal y profesional.
- Plataforma disponible en cualquier momento y desde cualquier lugar, fácilmente integrable en un estilo de vida ajetreado.
- Contenidos exclusivos de gran calidad adaptados a la era digital desarrollados por expertos en e-coaching.
- Goal setting a partir del cual establecerás objetivos y planes de acción para identificar, planificar y comprobar tu progreso.
- Sesiones semanales interactivas preparadas de forma específica para fomentar la capacidad de autoanálisis y el desarrollo de capacidades y habilidades.
- Tareas entre sesiones que permiten afianzar lo aprendido durante las sesiones, aplicando las nuevas técnicas o desarrollando las habilidades en el día a día.
- Planes de acción específicos para fomentar tu bienestar físico: llevar una dieta saludable, hacer actividad física, dejar de fumar... Estos planes de acción se adecúan a las necesidades individuales de cada alumno.
- Psicólogos expertos en psicoterapia y coaching con los que podrás contactar para resolver cualquier cuestión o duda, responsables de supervisar tu progreso y alentarte para que puedas alcanzar tus objetivos.

OBJETIVOS

Principales objetivos del programa de Coaching online para el desarrollo profesional y personal:

- Fomentar el desarrollo y mejora de las competencias, actitudes y habilidades. A través de un programa de coaching, que tiene repercusiones tanto en el ámbito personal como profesional, se fomentan las habilidades de autoconocimiento, de identificación y gestión de las emociones, de pensamiento positivo, de gestión de situaciones estresantes y de comunicación.
- Aumentar la capacidad de introspección para identificar pensamientos, emociones y conductas en sí mismos que puedan mejorarse con la finalidad de trabajar en ellas.
- Identificar fortalezas y debilidades para, de este modo, conocer en qué puntos deben poner énfasis en su día a día, con el objetivo de mejorar tanto dentro como fuera del ámbito laboral.

- Ayudar y acompañar a los alumnos en la detección de creencias limitantes que repercuten en su bienestar emocional.
- Acompañar a los alumnos en el proceso de cambio de conductas específicas para el propio desarrollo personal y profesional.

CONTENIDOS

El programa de Coaching online para el desarrollo profesional y personal consta de 12 sesiones, de las cuales 6 son recomendadas de forma automática según los resultados obtenidos en la evaluación inicial y las otras 6 son seleccionadas libremente por cada alumno según sus intereses individuales. De esta forma, los contenidos se ajustan a las necesidades y preferencias individuales de cada alumno.

Listado completo de sesiones (en un programa de 3 meses se trabajarán 12 de estas sesiones):

“Pensamiento positivo”.

1. Inteligencia emocional.
2. Pensamiento y conducta.
3. Pensamientos distorsionados.
4. Expresiones “yo debo”.
5. Creencias nucleares.
6. Pensamientos entrometidos.
7. Estilo explicativo.
8. Flexibilidad (tolerancia al cambio).
9. Reconectando con el placer de mantenerse activo.

“Más sanos”.

1. Alimentación sana.
2. Alimentación emocional: comer como consuelo emocional.
3. Ejercicio físico.
4. Insomnio.
5. Dejar de fumar.
6. Dejar de beber.

“Habilidades de comunicación y relación”.

1. Estilos comunicativos.
2. Asertividad I.
3. Asertividad II.
4. Comunicación no verbal.
5. Habilidades sociales.
6. Solución de conflictos.
7. Reuniones de equipo.
8. Entrenamiento en empatía.

“Relajación cognitiva”.

1. Mindfulness I.

2. Mindfulness II.
3. Entrenamiento autógeno I.
4. Entrenamiento autógeno II.
5. Visualización I.
6. Visualización II.

“Relajación física”.

1. Técnicas de respiración I.
2. Técnicas de respiración II.
3. Relajación muscular progresiva I.
4. Relajación muscular progresiva II.
5. Relajación muscular progresiva III.

“Crecimiento personal”.

1. Autenticidad: ¿Dónde me encuentro?
2. Autenticidad: ¿Hacia dónde voy?
3. Autenticidad: ¡Comencemos!
4. Explorando fortalezas y talentos.

“Habilidades”.

1. Resolución de problemas.
2. Toma de decisiones.
3. Gestión del estrés.
4. Gestión de emociones negativas como el enfado.
5. Gestión del tiempo.
6. Concentración: camino hacia la resiliencia.

“Satisfacción laboral”.

1. Ajuste persona-trabajo.
2. Motivación y engagement I.
3. Motivación y engagement II.
4. Equipos resilientes.

METODOLOGÍA

El programa de coaching online para el desarrollo profesional y personal comienza con una evaluación individual de las necesidades y preferencias de cada alumno. Se evalúan, entre otros factores, el engagement (compromiso y motivación para con el trabajo), el estrés, el estilo de vida (dieta y actividad física) y la predisposición para con el coaching (satisfacción con la vida, confianza, capacidad de trabajar en uno mismo...).

Cada alumno es asignado a un módulo de coaching específico formado por 12 sesiones de las cuales 6 son recomendadas de forma automática según los resultados obtenidos en la evaluación inicial y las otras 6 son seleccionadas libremente por cada alumno según sus intereses individuales.

Las sesiones son completamente online, tienen una periodicidad semanal y una duración de entre 45 minutos y una hora. Entre sesiones, se ofrece la posibilidad de trabajar en tareas diarias con la finalidad de afianzar los conocimientos aprendidos y poner en práctica en el día a día las habilidades trabajadas en las sesiones.

El hecho de que se trate de un programa 100% online y que se garantice el anonimato de los usuarios en todo momento, facilita los procesos de trabajo personal complejos y profundos que para algunas personas son difíciles de conseguir con programas presenciales.

Una vez completado el programa online de coaching se evaluará nuevamente al alumno para conocer cuál es su estado actual en referencia a las competencias de las que fue evaluado inicialmente. Después de esta segunda evaluación, y siempre y cuando el alumno desee continuar con su programa online de coaching durante 3 meses más, se contemplarán los resultados de la segunda evaluación a la hora de asignarle un nuevo programa de coaching.

EXPERTOS

Dirección del curso y Tutorización:

- **MONTSE CAZCARRA HERRERO:** Licenciada en Psicología, Máster en práctica clínica y especializada en procesos de desarrollo. Experiencia en formación presencial y en e-learning. Coordinadora, diseñadora de contenidos y tutora en cursos de e-coaching centrados tanto en la gestión del estrés, como en el desarrollo de competencias, la promoción de estrategias, el fomento del bienestar físico y mental, y el desarrollo tanto personal como profesional.

CERTIFICACIÓN

Curso certificado por la Universidad San Jorge (USJ) con el reconocimiento de 2 créditos europeos ECTS y 50 horas.

Este curso es válido como méritos para las Oposiciones de la Administración Pública y Concurso General de Traslados. Las especificaciones a las que deben ajustarse los baremos de méritos serán determinadas siempre en las respectivas convocatorias de las distintas Comunidades Autónomas. Por lo tanto, sobre la posibilidad de baremación y otros méritos será necesario consultar siempre las bases de cada convocatoria.

Los alumnos que superen con éxito este curso recibirán por correo postal en su domicilio un certificado expedido directamente por la Universidad San Jorge (USJ) en un plazo aproximado de 2-3 semanas a contar a partir de la fecha de finalización del curso. El certificado incluye los datos del alumno junto con la duración del curso, las fechas, las horas, los créditos ECTS, el programa del curso en el reverso, la firma del Rector y el sello de la Universidad San Jorge (USJ).

PRECIOS

CURSO	AFILIADO	NO AFILIADO
Coaching online para el desarrollo profesional y personal	210 €	235 €

El precio de Afiliado es válido también para familiares de primer grado.

INSCRIPCIONES Y MÉTODOS DE PAGO

Si estás interesado en inscribirte, envíanos cumplimentado el siguiente [Formulario de inscripción](#).

Como métodos de pago, puedes elegir entre:

- Tarjeta débito/crédito.
- Transferencia bancaria:
 - Titular: NetPartner
 - Entidad: BBVA
 - Número de cuenta (IBAN): **ES54 0182 1015 0702 0234 2013**
 - Concepto: escribe “NOMBRE APELLIDO - C0103126” en el apartado “concepto”.

Una vez recibamos el ingreso, te enviaremos un e-mail de confirmación y daremos por finalizado el proceso de inscripción.

NetPartner se reserva el derecho de cancelar la celebración del curso cuando no se alcance el número mínimo de alumnos establecido. En este caso, se devolvería el importe total abonado.

NETPARTNER Y LA UNIVERSIDAD SAN JORGE

NetPartner y la Universidad San Jorge (USJ) tienen suscrito un convenio marco de colaboración con el objeto de posibilitar la colaboración académica y científica entre ambas instituciones contemplando, entre otros aspectos: la realización de actividades docentes, educativas y de investigación, realización y organización conjunta de actividades formativas (cursos, congresos, seminarios...), realización de estudios y proyectos de investigación y asesoramiento mutuo e intercambio de información y documentación.

La oferta formativa amparada por el presente convenio cumple las exigencias de nivel de calidad establecidas en el Sistema de Garantía Interna de Calidad de la USJ en lo referente a: diseño del programa, estructura y contenidos del plan de estudios, perfil del alumno, metodologías y enseñanza-aprendizaje, sistemas de evaluación, idoneidad del profesorado, recursos para la docencia y servicios de apoyo al alumnado.

OTROS CURSOS QUE TE PODRÍAN INTERESAR

CURSO	INFORMACIÓN
Curso online de inglés (Niveles A1-A2-B1-B2-C1)	+INFO
Curso online de preparación examen Cambridge English First (FCE)	+INFO
Curso online de preparación examen Cambridge English Advanced (CAE)	+INFO
Coaching online para el desarrollo profesional y personal	+INFO
Curso online de Microsoft Word 2013 Básico	+INFO
Curso online de Microsoft Word 2013 Avanzado	+INFO
Curso online de Microsoft Excel 2013 Básico	+INFO
Curso online de Microsoft Excel 2013 Avanzado	+INFO
Curso online de Microsoft PowerPoint 2013	+INFO

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

"Relájate, recárgate, renuévate."
Lailah Gifty Akita



myCoach

Inicio

- Mis Sesiones
- Gestión Emocional Del Bullying
- Bullying
- Test
- Resultados Del Test
- Práctica
- Tareas

Docentes Demo

¿CÓMO NOS AFECTAN LOS CASOS DE ACOSO, COMO PROFESORES?

Nosotros, como profesores, experimentamos sentimientos de estrés, ansiedad y frustración cuando nos encontramos con un caso de bullying en nuestra clase. Es posible que infravaloremos los efectos que este tipo de situaciones pueden tener en nosotros. Razón por la que es posible que prestemos más atención a las emociones y necesidades de los estudiantes, que a las nuestras propias.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que, solamente si nos encontramos en plena forma desde un punto de vista emocional, seremos capaces de ayudar a nuestros alumnos como nos gustaría.

En esta sesión no nos centraremos solamente en cómo

PROGRESO DE LA SESIÓN: 10% 20% 30% 40% 50% 60%

myCoach

Inicio

- Mis Sesiones
- Gestión Emocional Del Bullying
- Tutorías Y Feedback
- Reduciendo Tensión Muscular (1)
- Gestión Del Estrés
- Sensaciones Resistentes (1)
- Gestión De Conductas Disruptivas

Docentes Demo

¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE TE RECORDARAN?

Como profesores, nos gusta dejar huella en nuestros alumnos, y ayudarles a que saquen lo mejor de si mismos.

Sin embargo, cuando dedicamos tiempo a gestionar una situación amenazante en clase, es fácil olvidarnos de la parte emocional. Es por esta razón que creemos que el siguiente ejercicio puede resultarte útil.

Imagina que dentro de un tiempo recibes una oferta y decides dejar el

PROGRESO DE LA SESIÓN: 10% 20% 30% 40% 50% 60%



myCoach

Inicio

- Mis Sesiones
- Gestión Emocional Del Bullying
- Tutorías Y Feedback
- Reduciendo Tensión Muscular (1)
- Gestión Del Estrés
- Sensaciones Resistentes (1)
- Gestión De Conductas Disruptivas

Docentes Demo

ESCOGE TU DÍA

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

Plum 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?

ESTO ES SOLO UN RESUMEN

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

PROGRESO DE LA SESIÓN: 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

MÁS INFORMACIÓN

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

931593344