

# Fitxer d'especialitats formatives

## 2017 Programes de Formació Transversal

### Habilitats interpersonals o directives

#### Administració i gestió

##### Consultoria empresarial

**FC01ADGC10435** Eines de coaching nivell 1

**Grup AF:** ADGC104

**Grup Ampliat:** 2016

**Hores:** 30

**Nivell:** Bàsic

**Àrea Prioritària:** Transversal (TRA)

#### Objectius:

Objectiu general:

-Conèixer el coaching , els principis bàsics i la seva utilitat en els diferents contextes.

#### Continguts:

1. Què és el coaching.
  - 1.1. Què és el coaching? Definició i característiques de la metodologia.
  - 1.2. Orígens del coaching i realitat actual. Més enllà de la moda.
  - 1.3. Terminologia bàsica utilitzada dins del món del coaching.
  - 1.4. Procés i sessions.
2. Aportacions del coaching.
  - 2.1. Coaching vs altres metodologies.
  - 2.2. Diferències entre coaching i terapia, tutoria/mentoring, assessoria/consultoria, formació, entrenament i altres mètodes d'intervenció personal i/o grupal.
  - 2.3. En quines situacions és útil l'aplicació del coaching.
3. La persona com ésser total.
  - 3.1. Model basat en la integració cos-ment.
4. Importància del fet lingüístic-emocional-corporal.
  - 4.1. Els tres dominis en coaching: lingüístic-emocional i corporal.
  - 4.2. El llenguatge com a creador de realitats.
  - 4.3. Quan el cos parla.
  - 4.4. L'emoció i la seva presència constant.
5. Emoció i estat emocional
  - 5.1. Diferència entre emoció i estat emocional.
  - 5.2. Facticitat i possibilitat de l'ésser humà.
  - 5.3. Control de les emocions i canvi dels estats emocionals.
  - 5.4. Converses transformadores. Com canviar estats emocionals.
6. Dimensions corporals emocionals.
  - 6.1. Els 7 centres d'energia del cos.
  - 6.2. Funcions i connexions.
7. Lideratge d'un mateix.
  - 7.1. Autoconeixement.
  - 7.2. Autogestió- autocontrol.
  - 7.3. Creences limitants i potenciadores.
  - 7.4. Projecte de vida.
8. Lideratge d'equips.
  - 8.1. Aplicació del coaching en el lideratge d'equips.
  - 8.2. Diferències entre el líder vs líder-coach.

## Fitxer d'especialitats formatives

### 2017 Programes de Formació Transversal

#### Habilitats interpersonals o directives

##### Administració i gestió

##### Consultoria empresarial

- 9. Escolta activa
- 9.1. Concepte.
- 9.2. Competència bàsica en coaching.
- 9.3. Com desenvolupar-la i entrenar-la.

##### Referència Normativa:

#### Temporalització

Febrer 2018						
dll	dmt	dmc	dj	dv	dss	dge
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Març 2018						
dll	dmt	dmc	dj	dv	dss	dge
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Abril 2018						
dll	dmt	dmc	dj	dv	dss	dge
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						