



Curso de Técnico Superior en Coaching Deportivo



Dirigido por:

José Miguel Gil Coto

**Director de Programas Formativos de COANCO
Psicólogo y
Coach Profesional Certificado**



**Presidente de ASESICO,
Asociación Española de Coaching**

COANCO:

Es una empresa especializada en la Formación en Coaching, así como en la realización de Procesos de Coaching profesionales.



Nuestros tutores son Coach Profesionales Certificados por la Asociación Española de Coaching, "ASESCO" que compaginan su actividad profesional con la formación.

Nuestro valor añadido:

Somos conscientes cada vez más de la importancia de la formación a distancia, lo que no impide que **cada uno de los alumnos de nuestros programas de formación a distancia reciban dentro de su formación una Sesión de Coaching telefónico por un coach profesional certificado** para que puedan **experimentar en primera persona como se hace una sesión de coaching profesional**, y aprender a realizarlas de forma práctica, de la mano de un profesional

Futuro Profesional:

Nuestros alumnos podrán incorporarse a nuestra bolsa de trabajo interno para el desempeño profesional futuro del coaching.

Certificación:

Programa formativo certificado por COANCO.

Detalles:

Duración: 300 horas.

Incluye:

- Material didáctico: Manual teórico "Experto en Coaching", cuaderno de ejercicios, CD ROM "Experto en Coaching"
- Titulación.
- Gastos de envío.
- **Una sesión de coaching práctica y profesional, que el alumno recibirá por un Coach Profesional para acompañarle a lograr sus objetivos.**

Precio: 250 € (Gastos de envío incluidos)

Forma de pago: ingreso bancario o transferencia.

Descripción:

Formación específica en coaching encaminada a adquirir los conocimientos fundamentales del coaching para formarse y empezar a adentrarse en la práctica del coaching.

A quién va dirigido:

Este curso está orientado a **cualquier persona o profesional que desee adquirir los conocimientos de esta poderosa herramienta de gestión que es el coaching**. De forma muy especial está dirigido a profesores, psicólogos, pedagogos, responsables de Recursos Humanos, gestores de grupos y, en general, cualquier profesional o estudiante que desee adquirir conocimientos profesionales a éste efecto.

Objetivos

Adquirir los conocimientos fundamentales que rigen y son efectivos en un proceso de coaching.

Facilitar a través de la práctica del coaching una mejor práctica profesional en el entorno personal y laboral, al mismo tiempo que se facilita el desarrollo de los objetivos de índole personal del alumno.

Introducirse en la práctica del coaching como un espacio de construcción de sentido personal y profesional.

La sesión práctica de coaching que recibe el alumno va orientada a remarcar los conocimientos adquiridos, así como a facilitar que el alumno se plantee y desarrolle un plan de acción para conseguir sus objetivos.

Materiales:

Los materiales son **de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico**. La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico así como ir visionando las distintas lecciones que presenta el CD-ROM Multimedia, a la vez que se realizan las distintas prácticas que se adjuntan en el Cuaderno de Ejercicios.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar el Cuaderno de Ejercicios que se envía con el material. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% de total de las respuestas).

Tutorías:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- **Sesión de Coaching por teléfono:** Cuando estime oportuno el alumno llamará para solicitar y concertar la sesión de coaching profesional que incluye el curso de forma práctica, y que se realiza telefónicamente, previo acuerdo entre el tutor y el alumno/a

El **plazo de realización del curso es de 6 meses** a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso. Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), **el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.**

Salidas profesionales

COANCO es una empresa especializada en formación y en procesos de coaching. Nuestros alumnos tendrán la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de trabajo para poder desarrollar prácticas y la posibilidad de la incorporación al mercado laboral o a la propia empresa.



Temario

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN AL COACHING

TEMA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

El cambio, la crisis y la construcción de la identidad

Concepto de coaching

Etimología del coaching

Influencias del coaching

Diferencias del coaching con otras prácticas

Corrientes actuales de coaching

TEMA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

¿Por qué es importante el coaching?

Principios y valores

Tipos de coaching

Beneficios de un coaching eficaz

Mitos sobre coaching

TEMA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)

Introducción: los elementos claves para el éxito

Motivación

Autoestima

Autoconfianza

TEMA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)

Responsabilidad y compromiso

Acción

Creatividad

Contenido y proceso

Posición "meta"

Duelo y cambio

TEMA 5. ÉTICA Y COACHING

Liderazgo, poder y ética

Confidencialidad del Proceso

Ética y Deontología del coach

Código Deontológico del Coach

Código Ético

MÓDULO II. EL PROCESO DE COACHING

TEMA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE

La superación de los bloqueos

El deseo de avanzar

Coaching y aprendizaje

Factores que afectan al proceso de aprendizaje

Niveles de aprendizaje

TEMA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES

Coaching ¿herramienta o proceso?

Motivación en el proceso

La voluntad como requisito del inicio del proceso

Riesgos del proceso de coaching

TEMA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO

Introducción

Escucha

Empatía

Mayéutica e influencia

La capacidad diagnóstica

TEMA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

Primera fase: establecer la relación de coaching

Segunda fase: planificación de la acción

Tercera fase: ciclo de coaching

Cuarta Fase: evaluación y seguimiento

Una sesión inicial de coaching

TEMA 10. EVALUACIÓN (I)

¿Por qué es necesaria la evaluación?

Beneficios de los programas de evaluación de coaching

Factores que pueden interferir en la evaluación

¿Cómo evaluar?

Herramientas de medida para la evaluación de resultados

TEMA 11. EVALUACIÓN (II)

El final de la evaluación

Evaluación externa

Sesiones de evaluación continua

Tipos de perfiles

Cuestionario para evaluar a un coach

MÓDULO III. COACH Y COACHEE**TEMA 12. EL COACH**

La figura del coach

Tipos de coach

Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

TEMA 13. COMPETENCIAS DEL COACH

Competencias clave y actuación del coach

Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias

Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

TEMA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH

Preparación técnica: formación y experiencia empresarial

Errores más comunes del coach

Capacitación para conducir las sesiones de coaching

TEMA 15. LA FIGURA DEL COACHEE

La figura del coachee

Características del destinatario del coaching

La capacidad para recibir el coaching

La autoconciencia del cliente

MÓDULO IV. COACHING Y DEPORTE**TEMA 16. COACHING Y DEPORTE**

El origen del coaching

La estrategia deportiva

Coaching deportivo: aprender a fluir

TEMA 17. VALORES DEL DEPORTE

El deporte: crisol de valores

La sana competitividad

Beneficios del deporte

Coaching deportivo y salud

TEMA 18. EL ENTRENADOR: COACH

Descripción del buen entrenador

Objetivos, misión y valores del entrenador

Claves del entrenador-coach

Gestionar deportistas

TEMA 19. EL ENTRENAMIENTO

¿Qué significa entrenar?

Claves para un buen entrenamiento

Tipos de entrenamiento

Parámetros para alcanzar la excelencia

MÓDULO V. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

TEMA 20. CONCIENCIA PERSONAL

El deportista: concentración
Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
Autoestima y autoconfianza
Prevención de lesiones

TEMA 21. CONCIENCIA GRUPAL

El equipo: sinergia grupal
Grupo vs. Equipo
El éxito colectivo

TEMA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Mantener una actitud positiva
Motivación
Reconocer las posibilidades: autovaloración
Energía emocional
Intención ganadora

TEMA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE

Cuerpo
Mente
Equilibrio cuerpo y mente

TEMA 24. LÍDER Y LIDERAZGO

El líder
Liderazgo
Enfoques centrados en el líder
Teorías situacionales o de contingencia
Estilos de liderazgo

MÓDULO VI. TÉCNICAS

TEMA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS

Introducción a las técnicas de coaching en positivo
Visualización
Relajación
Concentración

TEMA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO

Definición y clasificación
Técnicas de grupo grande
Grupo mediano
Técnicas de grupo pequeño
Técnicas que requieren del coach
Técnicas según su objetivo

MÓDULO VII. ESTABLECIMIENTO DE METAS

TEMA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE

¿Qué entendemos por meta?
Pautas para establecer una buena meta
Diseño de un sistema de establecimiento de metas

TEMA 28. ESTABLECER OBJETIVOS

Diferencia entre objetivo y meta
Pautas para enunciar objetivos
Fases para establecer objetivos

TEMA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META

Plantear las metas
Conseguir las metas

MÓDULO VIII. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

TEMA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE

¿Qué es la psicología del deporte?

Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte

Aportaciones de la psicología al deporte

TEMA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE

¿Qué es el mentoring?

Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring

Principios y leyes del mentoring

Herramientas y técnicas del mentoring

TEMA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Componentes de la inteligencia emocional

Habilidades de inteligencia emocional

Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

TEMA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE

¿Qué es la Programación Neurolingüística?

Principios de la PNL

Los sistemas representacionales

Coaching, PNL y deporte

Información y matrícula:

Teléfono. 951.778.190 Móvil: 666.543.545

www.coanco.es e-mail: formacionadistancia@coanco.es