



PROGRAMA



DOCENTES:

Cristina Castro Rodríguez- Traballadora Social
Nelly Rey Rey. Experta en Coaching

CURSO: Obradoiro de Iniciación ó Coaching: Rumbo ao éxito persoal e profesional

MODALIDADE: Presencial

DURACIÓN: 20 horas

DATA: 13, 14, 15 e 16 de febreiro de 2012

HORARIO: de 16.00 a 21.00 horas

LUGAR DE CELEBRACIÓN: Sede do COTSG, R/ Dublín 6, baixo. Santiago de Compostela

OBXECTIVO DO CURSO

- Adquirir as competencias necesarias para o desenvolvemento e práctica profesional do Coaching,
- Coñecerse a un mesmo/a, e coñecer o contorno.
- Manexar as emocións, a conduta e os pensamentos como base de noso éxito ou fracaso.
- Establecer e visualizar metas.
- Planificar a acción e levala a cabo cara a meta proposta.
- Comunicarse eficazmente de forma analóxica e dixital.
- Adaptarse para a consecución de metas.
- Tomar decisións e resolver conflitos
- Xestionar o tempo e optimiza-los propios recursos.
- Motivarse e motivar.

CONTIDO

Módulo I: O coaching

- ¿Que é o coaching?
- ¿Para que serve?
- ¿Por que funciona?

Módulo II: Proceso de Coaching.

- Estado presente e estado desexado.
- Mapas e paradigmas, crenzas e valores: que nos impulsa e que nos frea.
- A resposta intelixente e a resposta creativa.
- Técnicas cognitivas para o control das emocións: as visualizacións.
- Arroz, a cenoria e o gran de café: Acción-Reacción-Proacción

Módulo III: Técnicas para establecer e definir metas de acción

- As preguntas poderosas.
- Materializar actos.
- Verificar actos.
- Gratificacións.
- Ancorarse ó éxito.
- Saber tomar decisións.
- Auto-motivarse e motivar