



Del 13 de junio al 13 de septiembre de 2022



Formación online.
(Incluye una sesión por videoconferencia)



300 horas

ESPECIALIZACIÓN EN COACHING

CENTRO DE MEDIACIÓN N
Región de Murcia



Colegio Oficial de
Trabajo Social
de Asturias

www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos

INFORMACIÓN BÁSICA

Modalidad	Formación online. Incluye un taller a través de Zoom el sábado 10 de septiembre de 10:00 a 14:00 hs.
Duración	300 horas.
Plazo de matricula	Abierto hasta el lunes, 6 de junio de 2022 (inclusive).
Enlace matrícula	https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/curso-online-especializacion-en-coaching/1727/view
Fechas de desarrollo	Del 13 de junio al 13 de septiembre de 2022. La sesión virtual se llevará a cabo a través de Zoom el sábado 10 de septiembre de 10:00 a 14:00 hs.
Lugar	Plataforma de formación virtual del Centro de Mediación Región de Murcia. ZOOM.
Impartido por	Inmaculada Fernández, docente de la Escuela Nacional de Mediación “Centro de Mediación Región de Murcia”.
Organizado por	Colegio Oficial de Trabajo Social de Asturias.
Certificación	Sí, se expide certificado de aprovechamiento a las personas “Aptas” desde el Colegio Oficial. El certificado se enviará por correo electrónico con código de verificación alfanumérico.
Nº Plazas	Mínimo 10 Máximo 30 <i>El curso no podrá ponerse en marcha si no se completa el número mínimo de alumnado.</i>
Inversión	310€ personas colegiadas en desempleo y/o estudiantes de 4º de Trabajo Social. 320€ personas colegiadas en activo. 350€ personas no colegiadas. <i>Se entiende por persona “Colegiada” cualquiera que esté debidamente inscrita en un Colegio Oficial de Trabajo Social de España.</i>

PRESENTACIÓN

En la actividad profesional que es el coaching, una persona contrata un coach para definir sus objetivos y trabajar para conseguirlos (explorar-enfocar-analizar-planificar-actuar)

mediante en entrenamiento en habilidades para propiciar un eficaz desempeño en todos los ámbitos de la vida. El coach ayuda al coachee a convertirse en un observador diferente de sí mismo y de su entorno y a detectar los obstáculos y limitaciones que interfieren en la concreción de los resultados previstos. El coach acompaña para ir desde una situación inicial descrita y analizada hacia una situación deseada.

Muchas personas buscan el camino hacia el éxito y la felicidad. Un camino que les será más fácil si cuentan con una herramienta como el coaching.

Tú puedes ser coach. En algún momento de la vida todos nos convertimos expertos en algo y podemos ayudar a otros a serlo. Solo tienes que empezar tu formación para que todos esos conocimientos que tienes en la cabeza acaben inspirando a otros, solo tienes que querer ser coach para empezar a ser una guía personal para otros. Aquí la primera piedra.

Un/a coach es una persona que entrena a otra. Es una palabra del inglés que en castellano significa “entrenador/a”. Fue gracias a los excelentes resultados de diversos entrenadores deportivos en los Estados Unidos que la práctica se extendió a otros campos. Su principal objetivo es motivar a sus participantes y sacar lo mejor de ellos en el plano individual o profesional.

El coaching es una disciplina que permite a las personas, trabajar para lograr resultados eficaces, óptimos y también poder desarrollar un bienestar personal y en sus relaciones con los demás, ya sea en el ámbito familiar, profesional o empresarial.

En el plano práctico, el coach es un observador activo. **Su labor consiste en cuestionar, interrogar y buscar las causas de una situación o estado de ánimo**, aunque evitando sacar conclusiones por su cuenta. Será el propio cliente quien lo haga y a través de ese proceso dialéctico entre las dos partes.

El coach se encarga de mostrar el camino a la persona que tiene delante. Otras de sus principales funciones son:

- **Ayuda a fijar metas individuales o profesionales.** El coach no dice lo que alguien debe hacer o no. Simplemente, da pistas sobre el camino más adecuado a seguir en cada caso. No hay jerarquías ni él es la autoridad.
- **Proporciona un enfoque claro.** Tomando como referencia las expectativas de cada persona en el proceso de coaching ayudará a descubrir el enfoque profesional o individual.
- **Hacer de la persona alguien mejor.** La motivación es la herramienta más empleada por un coach para que sus clientes se fortalezcan como personas y, a partir de ahí, alcance sus metas en cualquier otro campo.
- Fomenta el aprendizaje continuo. El coach sabe que todo es un proceso. El aprendizaje nunca termina, sea del tipo que sea.
- **Descubre nuevas habilidades en los clientes.** Cuando la relación entre el coach y el cliente alcanza cierto grado de compenetración, es posible incluso que el ejercicio sirva para descubrir una habilidad, talento o destreza de la persona que hasta el momento había permanecido oculta.

Es una opción para personas que estando bien, necesitan un empujón; para alguien que se encuentra algo perdido y no sabe cómo alcanzar sus objetivos.

Un coach proporciona acompañamiento, guía y motivación, ayudará a descubrir qué pasos dar para alcanzar una meta, qué es necesario hacer, para que tras un proceso la persona encuentre el camino y la fuerza para llegar a sus metas.

Hay diferentes ámbitos en los que acompaña un coach:

- **Coaching personal:** Para ayudar en la vida diaria y mejorar la calidad de vida en los objetivos que te marcas, en cambiar como persona.
- **Coaching organizacional:** Trata de guiar a los integrantes de una empresa para que trabajen mejor y consigan los objetivos, trabajar con un ejecutivo para desarrollar el liderazgo, a la comunicación interpersonal, al rendimiento...
- **Coaching deportivo:** Se centra en la parte mental del deporte. No es un entrenador personal. Ayuda a alcanzar metas deportivas mediante un cambio de mentalidad.
- **Coaching ontológico:** Está relacionado con el lenguaje. Con la manera en que nos expresamos. Trabaja el aspecto emocional de las relaciones personales y las conversaciones. Orientado a personas carentes de habilidades sociales.
- **Coaching de inteligencia emocional:** Dirigido a personas que tienen problemas de sensibilidad. Tanto con otras personas como con el entorno que los rodea. Es un guía para gestionar las emociones.
- **Coaching cognitivo:** Orientado a los procesos de aprendizaje y a las personas que tienen problemas de memoria y pensamiento.

Un coach es un guía que ayuda a conseguir los objetivos por medio de preguntas y escucha activa. El cliente no acude a él porque tenga un problema psicológico, ni porque se encuentre mal, sino porque tiene unos objetivos y quiere alcanzarlos. En esa situación el coach:

- Ayuda a marcar objetivos: No los decide él, pero va dando herramientas para que el cliente los vaya encontrando.
- Realización personal y felicidad como última meta: Una de las metas que tiene que estar siempre por delante de todo es la felicidad y realización personal del coachee.
- Ayudar a aprender en todo momento: Un coach siempre está aprendiendo. Esa misma idea tiene que ser capaz de transmitirla al coachee.
- Descubrir habilidades: Una de las tareas principales es despertar a los clientes / coachees, hacerlos pensar, reflexionar y crecer. Para ello deben ser capaces de descubrir de qué son capaces de hacer.

La práctica del coaching se asienta en una serie de **principios**:

- Nadie tiene la verdad: La realidad tiene muchos puntos de vista y cada uno la interpreta de una forma distinta, por eso no hay que juzgar.
- Todos hacemos lo mejor que podemos: Un coach descubre nuevas posibilidades de hacer las cosas y parte de la base de que si no lo hacemos es porque no lo vemos claro.
- Todos tenemos talento: Todos tenemos un gran potencial que espera ser descubierto y mostrado al mundo.

- El cambio siempre es posible: Siempre podemos elegir la interpretación de las cosas y cambiar el enfoque según las vemos para así actuar de forma diferente.
- Confidencialidad: Cada sesión es un entorno seguro del cual no sale absolutamente nada.
- Somos más de lo que hacemos: Nuestros actos no nos definen por completo, dentro de nosotros hay un ser mucho más rico y amplio que lo que dejan ver nuestras acciones.

En las reuniones, el coach establece una relación enriquecedora con tus objetivos; escucha y ayuda a expresar pensamientos y sentimientos; realiza las preguntas necesarias en el momento adecuado para que la persona encuentre el camino a seguir; hace que el camino hacia los objetivos sea más fácil, creando conciencia, diseñando acciones, planificando y gestionando, sin llegar a hacerlo él. Ayudando a que lo haga el cliente.

Para esto el coach hace un análisis de la situación para definir los temas a tratar y ver el punto de partida; establecer los objetivos sobre a dónde queremos llegar después de las sesiones de coaching y a veces es necesario abandonar nuestra zona de confort, trabajar las creencias erróneas para descubrir las cosas que nos limitan, e impiden avanzar; elabora un plan de acción para definir qué vamos a hacer para conseguir nuestros objetivos, se traza un camino que luego vamos a ir recorriendo; seguimiento para saber qué tal nos va y si hace falta una redirección.

OBJETIVOS

El plan de estudios está diseñado para alcanzar los siguientes objetivos específicos:

- Te ayudará a reflexionar en tus actitudes y aptitudes, mejorar tus relaciones interpersonales y tu capacidad de liderazgo; aprenderás los principios del coaching y las diferencias con otras disciplinas; conocerás las competencias y habilidades necesarias para acompañar a otras personas y trabajar para el logro de sus metas.
- Proporcionar herramientas para conocerte, descubrirte y tomar conciencia de tus capacidades; acompañar personas que se encuentran bajo presión, quienes deseen realizar cambios en su vida, para equilibrarla, ser más libres, felices y lograr sus objetivos.
- Conocerás una metodología que podrás incorporar al trabajo con otras personas, los procedimientos de Mediación y la intervención social.
- Desarrollar capacidades y fortalezas personales ganando en eficiencia y en autoconfianza para potenciar el desarrollo del talento individual y en equipo permitiendo que las personas se comprometan al máximo con su desarrollo y la forma de conseguirlo aportando indicadores que permitan monitorizar el proceso y proponer medidas correctoras.
- Incorporar nuevos recursos y técnicas que aumentarán la eficiencia en el trabajo con otras personas.

Al finalizar el curso tendrás mayor conocimiento y confianza en el uso de las herramientas de coaching personal; mayor credibilidad en el mercado ejecutivo; la habilidad de ayudar a

los clientes a equilibrar su vida; la habilidad de ayudar a los clientes a ser más felices y a estar menos estresados.

PERSONAS DESTINATARIAS

La acción formativa está destinada a **cualquier profesional** y, en general:

- A todas aquellas personas que deseen **potenciar su desarrollo humano**, mejorar sus relaciones personales y profesionales, comunicarse con mayor efectividad, potenciar la consecución de sus objetivos, así como fortalecer la autoestima y afectividad con los demás.
- Personas que **precisan un cambio en sus vidas y tomar decisiones** para encaminarse a otro tipo de futuro personal y profesional.
- Padres y educadores para desarrollar a niños, niñas, adolescentes y adultos desde **nuevos paradigmas educación**, entendiendo como aplicar en el día a día lo que la neurociencia nos enseña.
- Profesionales de distintas áreas que desean dotarse de **nuevas herramientas para su mejor desempeño profesional**.
- Consultores / asesores que quieran reforzar y ampliar conocimientos y experiencia, ofrecer nuevos servicios o dar un impulso a su carrera.
- Personas con interés en adquirir **competencias en el ámbito de dirección de personas**, entrenar equipos, liderar desde los nuevos paradigmas de desarrollar personas y profesionales y generar resultados extraordinarios.

METODOLOGÍA

La acción formativa se desarrolla a través de la plataforma de formación del Centro de Mediación Región de Murcia organizado por módulos cada uno de los cuales tiene un manual que desarrolla el contenido y un cronograma/calendario de trabajo. La Plataforma cuenta con un banco de vídeos, biblioteca, manuales, ejercicios y todos los recursos necesarios.

Por cada uno de los módulos se propondrá una prueba de autoevaluación de corrección automática, relacionada con el contenido trabajado en la teoría del módulo correspondiente.

Todas estas actividades serán la base que guiará el Trabajo Final que el participante tendrá que entregar para finalizar la formación, un trabajo que englobará todos los aspectos trabajados en el curso.

EVALUACIÓN

Para la superación del curso y la obtención del certificado de aprovechamiento expedido por este Colegio Profesional será obligatoria la entrega de los ejercicios prácticos o evaluaciones propuestos. Estos se realizarán al finalizar cada módulo. Además, será

requisito imprescindible la **entrega de un trabajo final** una vez estén finalizados todos los módulos. Si la persona participante realiza todos los ejercicios/test/trabajo final obtendrá una calificación “APTA”.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

Mejorar la calidad de las acciones formativas nos interesa a todas/os. Por ello, desde el COTSA, durante la última semana de la formación, se enviará a cada participante a su correo electrónico un email que contendrá una **encuesta de satisfacción de obligado cumplimiento**. Un cuestionario completamente anónimo que apenas conlleva unos minutos de tu tiempo. Gracias a los resultados obtenidos, se podrán enriquecer los programas de formación del Colegio.

DOCENCIA

Inmaculada Fernández: Abogada. Mediadora. Asesora a PYMES y Autónomos. Mediación Laboral. Experta en coaching. Docente de la Escuela Nacional de Mediación “Centro de Mediación Región de Murcia”, que es miembro de la Federación Nacional de Asociaciones de Profesionales de la Mediación y Centro Homologado por el Ministerio de Justicia.

CONTENIDOS

MÓDULO I. UNA VISIÓN DEL BOSQUE. 1. Objetivo del módulo. 2. Para la reflexión previa. 3. Introducción. 4. Terminología. Referentes epistemológicos del coaching. 5. Orígenes y evolución: Desarrollo del coaching. Algunos exponentes del coaching contemporáneo. 6. Hacia una definición. 7. Coaching ontológico. 8. Coaching: Objetivos del proceso. 9. Clasificación. 10. Coaching personal. Beneficios de un proceso de coaching individual. 11. Fortalecimiento de competencias. 12. Diversas visiones: Norteamérica. Europa. Sudamericana. 13. Beneficios del coaching. Medición del Coaching .14. Comparativa entre el coaching y otras intervenciones profesionales: Tutoría. Consultoría. Consejero. Enseñanza. Formación. Psicoterapia. Counselling. Mentoring. Psicología. PNL. Asesoramiento. Gestión en la empresa. 15. Metodologías relacionadas con el coaching. 16. Habilidades y competencias a desarrollar. 17. Principios del coaching: Principios éticos. Principios de ejecución. 18. El inicio del trabajo profesional: Relación con los clientes. Los coaches internos. El coaching como complemento de otros trabajos. 19. Nuestro aporte en la transformación social: Capacidad y amplitud de miras. A qué me comprometo con el cliente. 20. Para recordar. 21. Aplicación a la vida.

MÓDULO II. COMPETENCIAS, MOTIVACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN COACHING. 1. Objetivo del módulo. Para la reflexión previa. 3. Introducción. 4. Concepto de competencia. 5. Perfil de coach y competencias. 6. Coaching, competencias y formación integral. 7. Coaching y tipo de competencias: Saber-ser. Saber-aprender. Saber-hacer. Saber convivir. 8. Competencias para la vida: Saber conocerse. Saber marcar una meta. Saber manejar el tiempo. Saber gestionar las emociones. Saber eliminar bloqueos. Saber adquirir un hábito nuevo. Saber superarse. Saber motivarse. Saber tener curiosidad. Saber mejorar la

metodología de aprendizaje. Saber tener autoconfianza. Saber tolerar. Saber mejorar las relaciones interpersonales. 9. Competencias personales: Competencias personales y factores de influencia. 10. Competencias básicas del coach. 11. Las competencias comunicativas y el coaching. 12. El coaching y la motivación: Concepto. Tipos de motivación. Teorías de la motivación. El proceso de motivación. Beneficios de la motivación. Medición de la motivación. 13. Coaching e inteligencia emocional: Características y Pilares del coaching: Objetivos, creencias y valores. Fases del coaching. Coaching y emociones. 14. Para recordar. 15. Aplicación a la vida.

MÓDULO III. ÁMBITOS DE APLICACIÓN DEL COACHING. 1. Objetivo del módulo. 2. Para la reflexión previa. 3. Introducción. 4. Ámbitos de aplicación y desarrollo de coaching. 5. Coaching personal: Coaching y liderazgo personal. Autoconocimiento. Beneficios potenciales del coaching personal. Proceso del coaching personal. Diálogo del coach. Escucha activa. Reglas en la escucha activa. Palabras negativas y positivas. El silencio. 6. Coaching efectivo: Indicadores del coaching efectivo. Cómo plantear preguntas efectivas. Cómo ser un buen escuchante. Solución de problemas mediante el coaching. Obstáculos para el coaching. Retroalimentación. Coach terapéutico. 7. Aplicando auto coaching: Ser realistas con nuestras metas. Cumplir con las metas fijadas. Preguntas poderosas para el self coaching. 8. Ámbito educativo: Estructuración de una sesión de coaching educativo. La educación emocional en el aula. Coaching en el aula y en el desarrollo profesional del docente. 9. Ámbito empresarial u organizacional: El coaching ejecutivo. Competencias del coach ejecutivo. Herramientas de coaching ejecutivo. Factores de efectividad en los procesos de coaching ejecutivo. Modelo GROW. Modelo Outcomes. Coaching en dirección de proyectos, su rol y fases. 10. Competencias del coaching en la empresa: Técnicas de motivación laboral. La motivación y el salario emocional 11. Coaching deportivo. 12. Para recordar. 13. Aplicación a la vida.

MÓDULO IV. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS. 1. Objetivo del Módulo. 2. Para la reflexión previa. 3. Introducción. 4. Cómo es la metodología coaching: Acuerdo de coaching. Creación mutua de la relación. Presencia de coaching. Planificación y establecimiento de la meta. Diseñar acciones. Gestión del progreso y responsabilidad. Características de la intervención. 5. Modelos, instrumentos y técnicas: Modelos. Instrumentos. Técnicas. 6. Modelos del coaching: El Modelo Grow. Modelo achieve. Otros. 7. Herramientas básicas de coaching: Desarrollo del rapport/sintonía. Escucha activa. Preguntas efectivas. Feedback. Uso de la intuición. Organización de las sesiones. 8. Tipos de coaching: Según quién lo recibe. Según la metodología empleada. Según la naturaleza del objetivo a lograr. Según el modo de contratación. Según el lugar de realización de las sesiones. 9. Técnicas del Modelo Grow: Gestión del tiempo. Gestión del espacio. Gestión emocional. Gestión del comportamiento. Plasmar el proyecto personal. Proceso de entrenamiento. 10. Programación Neurolingüística, PNL, y coaching. 11. Para recordar. 12. Aplicación a la vida.

MÓDULO V. EL COACHING CO-ACTIVO. 1. Objetivos del Módulo. 2. Para la reflexión previa. 3. Introducción. Fundamentos y pilares del coaching co-activo. 5. Más que metodología una la relación. 6. Escucha: Consciencia e impacto. Habilidades del coaching: Articular. Clarificar. Metavisión. Reconocimiento. 7. Intuición: el universo conocido frente al desconocido. Inteligencia intuitiva. Observación e interpretación. Encontrar tu propio punto de acceso. Habilidades de coaching: Interrumpir. Soltar lo que se te ocurra. 8. Curiosidad: El valor de la curiosidad. Construir la relación. La curiosidad al timón. Desarrollar el talento. Cómo encaja la curiosidad en el coaching. Habilidades de coaching: Preguntas poderosas.

Pregunta de reflexión. 9. Impulsar y profundizar: Autenticidad. Conexión. Vivacidad. Hacerse cargo o tomar el mando. Responsabilidad. Celebrar el fracaso. Exhortar o invocar. Habilidades de coaching: establecimiento de objetivos. Ejemplo de diálogo. Tormenta de ideas. Hacer una petición. Desafiar. 10. Autogestión: Desviado del rumbo. Territorio prohibido. Autojuicio y buen juicio. Prácticas. Opiniones y consejos. Habilidades de coaching: Recuperación. Pedir permiso. Sintetizar. Ejemplo de diálogo. Respaldar. Ejemplo de diálogo. Desahogarse. Reencuadrar o recontextualizar. Hacer distinciones.

MÓDULO VI. LA PRÁCTICA DEL COACHING CO-ACTIVO Y COMUNICACIÓN NO VIOLENTA, CNV. 1. Objetivo del módulo. 2. Preguntas para la reflexión. 3. Introducción. 4. Plenitud. 5. Equilibrio. 6. Proceso. 7. El camino del proceso. 8. La CNV, comunicación no violenta, en cuatro pasos: Observación. Sentimientos. Necesidades. Petición. 9. La CNV contada por su autor. 4. CNV en la práctica: Escucha con orejas de chacal o de jirafa. Lenguaje jirafa, lenguaje chacal. Los 2 principios de la CNV: Cuidar nuestra verdadera naturaleza. Nadie es responsable de lo que sientes. Lo que puede ocular la violencia en la forma de hablar: juicios. El rechazo de su responsabilidad. La exigencia. Las 4 maneras de escuchar. Las dos partes de la CNV: Expresarse con sinceridad. Recibir con empatía.

MÓDULO VII. TRABAJO FINAL

MÓDULO VIII. TALLER PRÁCTICO

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

Sólo serán válidas las inscripciones realizadas a través del siguiente enlace:

<https://www.cgtrabajosocial.es/asturias/eventos/curso-online-especializacion-en-coaching/1727/view>

Una vez cumplimentados los datos de la aplicación debe hacer clic en el botón “Confirmar”. De este modo su inscripción se registrará en la plataforma y recibirá un mail si todo está correcto. En el caso de no poder realizar la inscripción en el enlace anterior, contacte con el Colegio en el 985 222 219 o en el correo formacion.cotsa@gmail.com.

La inscripción sólo será válida una vez nos adjunte al correo electrónico formacion.cotsa@gmail.com la siguiente documentación:

- **Justificante de pago.** El importe puede ser abonado por:
 - Tarjeta de crédito a través del propio enlace de inscripción. En este caso, no es necesario aportar justificante, pero sí indicar mediante un correo electrónico que la inscripción se ha realizado por estos medios.
 - Transferencia bancaria en la cuenta del Banco Sabadell-Herrero número **ES93 0081 5300 5600 0126 2837** indicando en concepto nombre completo y nombre del curso.
- **Además:**
 - Si estás colegiada/o en situación de desempleo: *fotocopia del Informe de Situación Administrativa*. Aquí tienes una [Guía](#) para obtenerlo.

- Si eres estudiante: *justificante de estar cursando estudios de 4º de Grado en Trabajo Social.*
- Si estás colegiada/o en otro Colegio de Trabajo Social de España: *certificado de colegiación.*
- Si no estás colegiada: *fotocopia del título de los estudios cursados.*

Una vez finalizado el plazo de inscripción, el COTSA contactará con usted para confirmar que tiene disponible una plaza, siempre y cuando haya enviado la documentación anteriormente mencionada. Además, le indicaremos si la acción formativa se desarrollará conforme a lo establecido en la ficha.

Aquellas personas que no hubieran abonado el coste del curso a fecha de cierre de inscripciones se considerarán que renuncian a su plaza.

En el caso de que el número de personas inscritas supere el número de plazas disponibles se establecerán los siguientes criterios de asignación de plazas, siempre y cuando hubieran realizado el pago del curso:

1. Personas colegiadas en el COTSA
2. Personas colegiadas en otros colegios profesionales de Trabajo Social
3. Estudiantes
4. Personas no colegiadas

Si debido al exceso de inscripciones hay posibilidad de duplicar la formación y crear una segunda edición en nuevas fechas, no se podrá intercambiar la matrícula salvo causa justificada. Es decir, si una persona se inscribe a la primera edición, no podrá solicitar el traslado de su matrícula a la segunda edición. Además, si la persona inscrita no puede participar en la formación, aun con previo aviso, no se podrá sustituir por otra persona.

Puede consultar aquí la política de [CANCELACIÓN / DEVOLUCIÓN.](#)