

---

## COACHING PARA SER TU MEJOR VERSIÓN

---

En la charla Taller, veremos estos puntos:

Qué es Coaching y para qué me puede servir.

Mente Reactiva y Mente Proactiva.

Define bien tus objetivos (Yo versión 7.0)

Cómo funciona nuestro cerebro.

Realidad, dónde están tus atascos

Cómo cambiar pensamientos.

Ponte en Acción. ¿Cuáles son mis fortalezas?, ¿Qué voy a hacer?

---

## Otros Aspectos

---

### Nombre y Cargo:

DIRECCION DEL PROGRAMA

Élida Peñalver, doctora en Ciencias (UAH- CSIC), Coach Profesional desde 2007, Coach ACSTH (Approved Coach Specific Training Hours-ICF), Experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de Alcalá, Coach Profesional Senior (CPS 10124) por la Asociación Española de Coaching (ASESCO), Socio Fundador de OCCI (Organismo Internacional Certificador de Coaches Profesionales). Socio de International Non Directive Coaching Society. Ha pertenecido a la junta directiva de ASESCO desde 2007 hasta 2011. Practitioner en PNL. Practitioner en EFT (Emotional Freedom Techniques). Consultora y Formadora en empresas privadas y públicas, en desarrollo de Habilidades Directivas, habilidades de Coaching, Líder Coach, en formación de Coaches y en habilidades de IE. Profesora del Máster en Gestión y Dirección de Recursos Humanos de Centro Universitario Villanueva (Universidad Complutense). Profesora colaboradora en Habilidades de Comunicación y de IE en la Universidad Politécnica de Madrid y en diversos centros formativos. Escritora y Conferenciante. Socia Directora de MAS Coaching, empresa de Coaching, Formación y Consultoría Estratégica de Habilidades Directivas. [www.mas-coaching-ie.com](http://www.mas-coaching-ie.com)

### PROFESORADO:

Sara Ferreras Somolinos: Professional Certificated Coach, PCC de ICF. Coach CPC de ASESCO. Coach especializada en Gestión del Cambio personal, ejecutivo y empresarial. Pertenece a la primera promoción de Coaches formados en España (2002). Socia Fundadora de la Asociación Española de Coaching (ASESCO). Formación en “Estilos de Aprendizaje” para la ayuda de los alumnos en los distintos medios formativos, así como en formación de adultos. Asimismo, ha desarrollado el curso “Formación de Coaches”, y “Telelíderes” con David Matew Prior, (Master Coach Certified – ICF). Experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de Alcalá de Henares. Trainer en PNL, formada con Robert Dilts, máxima figura mundial en PNL. Lidera la implementación de modelos de excelencia y gestión del cambio como Coach estratégica externa en distintas organizaciones. Consultora en Modelos y herramientas para cambios, transformaciones organizacionales y cultura corporativa - Diagnósticos CTT (Cultural Transformation Tools). Colaboradora habitual en revistas especializadas dedicadas a la excelencia en la gestión de personas y en el desarrollo de habilidades.

Pedro Zuazo. Ingeniero de Minas por la Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Minas de Madrid. Coach CPC de ASESCO. Coach Profesional por el Instituto Internacional de Coaching / Olacoach Ltd. (2002/03). Ha sido miembro de la Junta Directiva de ASESCO y vicepresidente. Desarrolla en Madrid su actividad profesional como Coach, presencial, telefónica o vía Skype. Especializado en la identificación y superación efectiva de comportamientos auto-saboteadores. Ha desarrollado una metodología eficaz para la superación de comportamientos saboteadores aplicando técnicas de Coaching. Imparte regularmente talleres a empresas, organismos y particulares sobre superación del auto-sabotaje y uso de herramientas de Coaching.

Miriam Bieger. Licenciada en Ciencias de la Educación, Pedagogía (Universidad Pontificia de Comillas). Máster en Recursos por ICADE. Executive Coach y Coach de Equipos, certificada por la Escuela Europea de Coaching de Madrid (Accredited Coaching Program ACTP - ICF). Miembro de ICF (International Coach Federation). Miembro fundador y Coach voluntario de la ONG “Coaching sin Fronteras”. Amplia experiencia en el campo de la Gestión de los Recursos Humanos especialmente en las Áreas de Formación, Desarrollo Profesional, Evaluación, Detección y Desarrollo del Potencial y Gestión del Talento Directivo. Ha ocupado puestos directivos en varias compañías nacionales y multinacionales. Actualmente Socia Directora de H2B (Human to Business Consulting) dedicada a la Consultoría Estratégica

de Recursos Humanos, al desarrollo de Programas Coaching Ejecutivo individual y de Equipos Directivos y al diseño e impartición de Programas Formativos.

Leo Ravier. Coach CPS de ASESICO. Socio fundador de ASESICO e ICF España. Propietario de Leo Ravier Company S.L, pionero del Coaching No Directivo ©. Creador de los modelos de Management Praxeológico © y Catalactic Consulting ©. Ideólogo y redactor Jefe de Coaching Magazine International. Ha formado a cientos de coaches de habla hispana bajo sus modelos no directivos en diferentes escuelas especializadas en formación de coaches profesionales, siendo, además, profesor invitado en el DBA de la Universidad Francisco Marroquín (UFM). Autor del libro “Arte y Ciencia del Coaching: su historia, filosofía y esencia” y de “Coaching No Directivo”. Doctor en Economía por la Universidad Rey Juan Carlos; PDG por la Universidad Europea de Madrid. Integra coherentemente, bajo el principio científico de la libertad, tres disciplinas complementarias de enorme valor añadido para ayudar a sus clientes a conseguir resultados extraordinarios a nivel individual, empresarial o institucional.

#### Nombre Programa:

Programa experto en Coaching Profesional

#### Definición del programa:

El ejercicio del Coaching implica el desarrollo de distintas competencias y habilidades, tales como crear Alianza (o acuerdo) de Coaching, establecer confianza, escucha, hacer de espejo, realizar preguntas poderosas, crear consciencia, comunicación, diseñar acciones, etc.. Estas competencias deben de ser conocidas no sólo conceptualmente por el coach, sino también deben ser integradas y pasar a formar parte de su práctica habitual de la profesión. Por este motivo, la formación de un Coach requiere la combinación de diferentes disciplinas que garanticen todas estas facetas, además de mucha práctica. Además, nuestro enfoque considera necesario un profundo trabajo de desarrollo personal del coach.

El Programa experto en coaching profesional sigue la Línea o Escuela *Europeo-Humanista*, que es la única escuela que sostiene la no directividad como fuente esencial del coaching (integrando una coherencia teórica, práctica y ética). Se trata de un viaje que recorre las capacidades potenciales, los recursos internos, las acciones posibles y las respuestas de desarrollo, potenciando el crecimiento, el cambio y la gestión del talento personal y profesional.

El proceso de formación de este Programa Formativo está basado en los parámetros éticos y de Calidad establecidos por la International Coach Federation (ICF) y la Asociación Española de Coaching (ASESICO), como entidades impulsoras del Coaching de Calidad.

El programa incorpora a lo largo de todo el curso, la adquisición de las 11 competencias del Coach que marca la ICF (International Coach Federation), así como la Asociación Española de Coaching (ASESICO). Las 11 Competencias del Coach son:

**ESTABLECER LOS CIMIENTOS:** 1. Adherirse al código deontológico y estándares profesionales. 2. Establecer el acuerdo de Coaching.

**CREAR CONJUNTAMENTE LA RELACIÓN:** 3. Establecer confianza e intimidad con el cliente. 4. Estar presente en el Coaching.

**COMUNICAR CON EFECTIVIDAD:** 5. Escuchar activamente. 6. Realizar preguntas potentes. 7. Comunicar directamente.

**FACILITAR APRENDIZAJE Y RESULTADOS:** 8. Crear consciencia. 9. Diseñar acciones. 10. Planificar y establecer metas. 11. Gestionar progreso y responsabilidad.

Dentro de los requisitos de certificación de ASESICO es imprescindible que tanto el director como los profesores estén certificados por lo que todos los profesores del curso están certificados por ASESICO como Coach Profesional Certificado.

Al terminar el curso y obtener el título por Piquer, los alumnos tendrán acceso directo a ASESICO como Coach Asociado Certificado y se podrán integrar en la Asociación

La formación de este Programa Formativo incluye parte teórica y parte práctica. Cada módulo tendrá 4 horas de sesiones de Coaching hechas por los alumnos y tuteladas por Coaches Profesionales. También tendrán 9 horas de formación teórica y práctica de las competencias del Coach. Además, incluirá prácticas tuteladas con otras personas externas.

La metodología Presencial siempre incluirá los siguientes aspectos:

+ Exposición teórica para ayudar a la comprensión de los conocimientos.

+ Ilustración con ejemplos reales de Sesiones de Coaching Personal, Ejecutivo o de empresa. Esto permite entender los conocimientos teóricos mediante supuestos reales. Para ello contamos con la amplia experiencia de todos los formadores como Coaches profesionales.

+ Clases participativas. Se fomentará la discusión en el aula y la expresión de los alumnos, para formular sus dudas y cuestiones. Al mismo tiempo, se le plantearán cuestiones a debatir. Con ello se permite al alumno desarrollar y potenciar la seguridad en sí mismo, la creatividad, el pragmatismo y su capacidad de reflexión y análisis espontáneo.

+ Ejercicios Prácticos. En estos ejercicios, los alumnos actuarán como Coach y como Coachee. Así integrarán los conocimientos de un modo más intenso, experimentarán de primera mano cómo aplicarlos en una sesión de Coaching y podrán incorporarlos a su “baúl de herramientas” que luego aplicarán en sesiones con clientes reales.

+ Sesiones prácticas de Coaching tutorizadas por el profesor, en las que se dará feedback y se realizará la integración de conocimientos teóricos.

+ Sesiones con Coachees desconocidos, tuteladas por Coaches Profesionales

+ Material Didáctico y Tutorías. El alumno dispondrá de material didáctico especialmente elaborado para su estudio. Apuntes, documentación de lectura obligatoria y aconsejada, etc.

A su vez, el alumno contará con asistencia continua por parte de la Escuela incluyendo consultas individualizadas con la directora del programa, bien por correo electrónico o contacto telefónico.

En cualquier caso, garantizamos un seguimiento continuo del alumno por parte del claustro de profesores del Programa. Los profesores que imparten la materia, evaluarán la participación y actitud del alumno, estando atentos (aunque sea una evaluación subjetiva) a la asimilación de los conceptos por parte del alumno. En este aspecto, la asistencia a las sesiones formativas presenciales se considera requisito imprescindible para la obtención del título. Del mismo modo, los profesores podrán en todo momento realizar cualquier tipo de evaluación de los conocimientos del alumno a través de las pruebas prácticas que ellos estimen pertinentes.

Al final de cada módulo se entregará, a su vez, al alumno, un formulario de evaluación, en el que puntuaran distintos aspectos del formador, para estar continuamente informados acerca de la opinión del alumno sobre su formación y las posibles áreas de mejora.

Los profesores sacan notas por encima del 9 sobre 10 en la evaluación de los alumnos.

Cada alumno realizará:

+ 154 horas de formación específica en Coaching

+ 30 horas de prácticas con Coachees desconocidos tuteladas

Además, el curso incluye las prácticas a realizar por el alumno y la formación personal con documentos de Coaching (que en total contabilizarán 100 h).

## **PARÁMETROS ÉTICOS Y DE CALIDAD**

El proceso de formación de este Programa Formativo está basado en los parámetros éticos y de Calidad establecidos por la International Coach Federation (ICF) y la Asociación Española de Coaching (ASESCO), como entidades impulsoras del Coaching de Calidad.

### **¿A quién va dirigido?**

+ Personas que quieran formarse como coaches, para trabajar en la profesión del Coaching

+ Profesionales que ocupen puestos de responsabilidad en sus empresas y quieran adquirir habilidades del Coach, para lograr el incremento del rendimiento de los directivos, mejorar su liderazgo, gestión del cambio, la gestión del equipo, mejorar la comunicación y retener el talento en la empresa.

+ personas que quieran crecimiento personal, para mejorar sus relaciones profesionales y personales y lograr dar lo mejor de sí mismos, dando su mejor versión

## **AREA 1: PRINCIPIOS DEL COACHING**

Mod. I: Principios Coaching (I): ¿Quién es un Coach? (15h)

Mod. II: Principios Coaching (II): Comunicar y hacer preguntas (15h)

Mod. III: Principios Coaching (III): Definir el Objetivo en el Coaching. Acciones. (15h)

Mod. IV: Principios Coaching (IV): Base Teórica del Coaching. Poner Foco (15h)

**AREA 2: AUTOSABOTAJE, CREENCIAS Y VALORES**

Mod. V: Auto-sabotaje (15h)

Mod. VI: Creencias y Valores (15h)

**AREA 3: COACHING EN LA EMPRESA**

Mod. VII: Introd. Coaching Empresa (15h)

Mod. VIII: Competencias del Coach Ejecutivo (15h)

**AREA 4: IDENTIDAD DEL COACHEE**

Mod. IX: Empowerment aplicado al Coaching (15h)

Mod. X: Patrocinio (15h)