

# EL ARTE DE LOGRAR TUS OBJETIVOS

## *Formación en Coaching*

### *Coaching en la Era Cuántica con Enfoque Ludoformativo*

“El Coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño. Consiste en ayudarlo a aprender en lugar de enseñarle.

La meta de un Coach es desarrollar el conocimiento, la responsabilidad y la confianza del Coacheado en sí mismo.

La confianza en sí mismo se demuestra cuando tomamos decisiones y medidas de éxito y reconocemos toda nuestra responsabilidad en ambas”.

*John Whitmore*

Hace unos 30 años, **Timothy Gallwey**, experto en educación en tenis en Harvard, decía en su libro, El juego interior del tenis: “El oponente que habita en la cabeza del propio jugador es más formidable que el que está al otro lado de la red”. Y afirmaba que si un **Coach** puede ayudar a un jugador a eliminar o reducir los obstáculos internos de su desempeño, fluye una inesperada capacidad natural sin necesidad de transmitirle en exceso cuestiones técnicas. **Sócrates** había dicho lo mismo más de 2000 años antes, aunque su filosofía se perdió en el reduccionismo materialista de los dos últimos siglos. Las ideas de T. Gallwey coinciden a su vez con la aparición de un modelo de **psicología más optimista** que el conductismo, que decía que somos poco más que recipientes vacíos en los que todo se debe verter. El nuevo modelo de persona sugería que **somos como una bellota** que contiene en su interior todo el potencial para convertirse en un roble. Necesitamos alimento, estímulo y luz para crecer, pero el roble ya se encuentra en nuestro interior.

## Objetivos

Conocer, aprender y aplicar las habilidades del Coaching para aumentar el nivel de dominio personal y efectividad con:

- **Uno mismo**, logrando tus metas, haciendo tus sueños realidad.
- **Las relaciones de pareja, familia e hijos**, teniendo relaciones más equilibradas, amorosas y enriquecedoras.
- **Colaboradores, jefes, colegas o clientes**, humanizando el trabajo y los negocios, haciéndolos sostenibles.
- **Relaciones sociales**, integrándonos a otras personas y colectivos para transformarnos y transformar nuestro entorno.
- **Convertirse en Coach profesional**, contando con titulación oficial de **ASESCO** (Asociación Española de Coaching)

## Dirigido a quienes necesitan

- incrementar su Desarrollo personal y Autoliderazgo.
- mejorar sus relaciones de pareja y sociales.
- aprender habilidades para gestionar mejor la educación de sus hijos.
- gestionar adecuadamente colaboradores en equipos de trabajo.
- reciclarse profesionalmente o complementar sus estudios aprendiendo una profesión de gran demanda en el mercado.

## Metodología

- Relatos de experiencias personales- laborales.
- Role Playing y análisis.
- Ejercicios vivenciales con feedback.
- Teorías y conceptos apoyados por exposiciones audiovisuales.
- Lectura de artículos científicos y periodísticos.
- Discusión en pequeños grupos y en plenario.
- Demostraciones prácticas por parte de los formadores.
- Juegos y dinámicas grupales (Gestalt, PNL)
- Proyección de películas que ilustran los temas tratados.
- Grabación en vídeo de simulaciones.
- Aplicación de Herramientas de diagnóstico (3 Test).

## Contenidos

### Módulo 1- Nueva Conciencia

- ¿Qué es el Coaching y qué hace un buen Coach?
- Las metas de un Coach.
- Modelo de persona para el Coaching. Modelos Mentales I. Paradigmas I. Potenciar o limitar visiones. La Caja de creencias. Sistema auto-referencial.
- Fundamentos del Coaching.
- Habilidades del Coach I: Rapport, Preguntas poderosas, Feedback bidireccional y Escucha activa.
- Atributos esenciales. Desarrollando mi propio potencial y el de las personas de mi entorno (trabajo sobre casos reales).
- Proceso de Coaching. El modelo G.R.O.W. I (Metas, Análisis de la realidad, Opciones y Paso a la acción).
- Cómo transformar metas para el desarrollo en acciones. Comenzar un proceso de Coaching con una meta clara.
- Administración del **Test DISC**: conocer los estilos de conducta predominantes.
- Plan de Acción Personal.

### Módulo 2- Nueva Perspectiva

- Percepción y Cambio en Coaching: Modificar los Pensamientos, Emociones, Conductas, Valores y Creencias.
- Modelos Mentales II, Paradigmas II: Escalera de inferencias. Equilibrio entre indagación y alegato. Recetas para el diálogo. Frases oportunas.
- Actitud Mental Positiva. Escalera de Responsabilidad.
- Coaching e Inteligencia Emocional: en Personas, Equipos y organizaciones
- Habilidades del Coach II: Rapport, Preguntas poderosas, Feedback bidireccional y Escucha activa. Aportes de la P.N.L. (Programación Neuro-lingüística)
- Coaching Ontológico: los humanos somos Seres Lingüísticos.
- Cómo transformar metas para el desarrollo en acciones I. La comunicación efectiva – Aprender a comunicarse. Mensajes verbales, no verbales, meta-mensajes, etc.
- Técnicas de Coaching: Visualizar, Intuir, Usar la Creatividad, Confrontar, Desafiar, Reestructurar, Experimentar el Aquí y Ahora, Actuar "Como si", Hacer Sugerencias, Crear confianza, Tomar decisiones (Los seis sombreros para pensar), Cuentos, El Triángulo Dramático, PAN (Análisis Transaccional).
- Coaching y: Educación de hijos, Relaciones de Pareja, Miedos, Sufrimiento, Síndrome de Peter Pan,

- Administración del **Test Peopleindex**: desarrollar competencias emocionales.
- Plan de Acción Personal.

### Módulo 3- Nuevas Habilidades

- Desempeño, Aprendizaje y Placer en Personas, Equipos y Organizaciones
- La Motivación en personas, equipos y organizaciones. El Santo Grial de los Líderes.
- Análisis de la necesidad, creando motivación y cambio en las personas.
- La Búsqueda de un propósito y de un sentido: el viaje espiritual.
- La situación como líder en su contexto específico. Analizando colaboradores.
- Habilidades del Líder-Coach. Atributos esenciales. Managing, Leading y Coaching: tres habilidades para gestionar personas.
- Estilo continuo de Management. Las actividades del Líder-Coach en cada fase.
- Los cinco roles del Coach.
- Desarrollando el potencial de mis colaboradores. (Diagnóstico de casos).
- Importancia del micro clima en cada uno de los equipos de trabajo. Influencia del Coach.
- Cultura corporativa. Clima potenciador o clima limitante en el ambiente de trabajo.
- Comenzar un proceso de Coaching con un Leading y Managing adecuados.
- Resistencias. Identificando barreras y aprendiendo a sortearlas.
- Coaching Grupal.
- Seguimiento. Definición de un Plan de Acción específico y determinado.
- Portafolio del Coaching. Situación actual. Nivel deseado. Acciones del Líder e iniciativas del Colaborador.
- Herramientas prácticas: Ejercicios con clientes y Marketing del Coach.
- Lenguaje de Coach profesional.
- Coaching y Ética profesional
- Estrés en Personas que trabajan.
- Administración del **Test Stressscan**: identifica factores individuales del estilo de vida que nos protegen de enfermedades relacionadas con el estrés.
- Plan de Acción Personal-De equipo.

**Cada Módulo: 84 hs -4 meses de duración-. Total: 252 hs.**

### Test

Aprendemos también con información completa, integral y rigurosa: **DISC**, 1er Módulo (\*\*)-mide estilos de conducta- **PeopleIndex**, 2º Módulo (\*\*)-mide competencias de Inteligencia Emocional- y **StressScan**, 3er. Módulo (\*\*)- identifica factores individuales del estilo de vida que nos protegen de enfermedades relacionadas con el estrés.

Con esta información diseñamos el Plan de Acción Personal.

### Certificación

Finalizados los 3 Módulos y presentando 40 sesiones de Coaching registradas, los participantes recibirán **Certificado Oficial Acreditativo de COACH PROFESIONAL**, emitido por la **ADESCO** (Asociación Española de Coaching).

### Coaches Formadores-Quantumbcn

**Gustavo López Behar**: Coach, Psicólogo, Psicólogo Social, Ludoformador, Formador de Organizaciones-Certificado por Siemens-Experto en inteligencia Emocional, Conferencista en Escuelas de Negocios, Consultor de Empresas, Practitioner en PNL.

**Jordi Pages:** Coach, Psicólogo, Profesor Universitario, Master en Dirección de Formación en la Empresa, Postgrado en Equipos de Asesoramiento Psicopedagógico, Practitioner en PNL.

## Inscripciones

Mediante entrevistas previas concertadas.

## Inversión y Formas de Pago

Los tres módulos: **2520 €**. Cada Módulo: **840 €**. Matrícula: **80 €**.  
Costo de los Test: **Disc, 100 €, PeopleIndex, 100 €, StressScan, 100 €**.

## Lugar de impartición

Esailudic, C/ Mare de Deu del Coll, 25. (Metro L 3, Est. Lesseps)  
08023, Barcelona- Tel. 93 237 5338

## Horario de impartición

Todos los Viernes: de 18.00 a 22.00 hs, 1 Martes por mes: de 18.00 a 22.00 hs y 5 Sábados de 9-14 hs y de 15 hs a 18 hs.

## Diez razones que hacen única esta formación

1. **Metodología de Aprendizaje Experiencial-Lúdico:** incluimos lo Cognitivo, lo Emocional y lo Corporal, mientras **aprendemos jugando**, de modo divertido y muy eficaz.
2. **Multidisciplinas:** enfocados en el Coaching, nos servimos de **la Inteligencia Emocional, los Test, la PNL, la Gestalt, el Diálogo Appreciativo, la Ludo Formación**, etc., para facilitar el aprendizaje.
3. **Herramientas de Diagnóstico- Test- únicas en España: Test DISC, Test People Index y Test StressScan;** hacemos un Plan de Acción Personal, partiendo de **Información Rigurosa, Profunda e Integral**.
4. **Películas:** de un modo divertido y como un disparador, usaremos **Films** para ilustrar los conceptos aprendidos.
5. **Formación Personalizada:** nos centramos en tus **Necesidades Específicas**, ligando los contenidos teóricos a tu **Vida Personal y Profesional**. Elaboraremos juntos tu Plan de Acción Personal.
6. **Enfoque Sistémico:** trabajamos sobre una plataforma de Valores, Cultura y Modelos Mentales, atendiendo a la **Ecología de las Relaciones** con tu entorno.
7. **Autoconocimiento y Autotransformación:** incentivamos tu **Autoconocimiento y Autotransformación** para que luego puedas ser un instrumento de conocimiento y cambio para otros.
8. **Experiencia y Cualificación:** somos **Psicólogos y Coaches Profesionales Certificados y Altamente Cualificados en diversas disciplinas** –Psicología, PNL, Ludoformación- ya la vez que experimentados en Organizaciones, Empresas, Universidades, Escuelas de Negocios, pertenecientes a una Red Internacional de Coaches y Consultores en Formación, con perfil Intercultural e Internacional.
9. **Visión Holística:** Contemplamos a la persona en sus facetas **Cognitiva, Corporal, Emocional, Social y Espiritual**. Esto lo vivirás en tu aprendizaje.
10. **Excelente Relación Calidad-Precio:** te ofrecemos **252 horas de Prácticas Reales de Coaching** con la didáctica más avanzada a cambio de una inversión económica muy accesible.

# Calendario de Formación en Coaching 2010-2011

## Módulo 1

Mes	Días
Octubre '10	1, 5, 8, 15, 22, 23, 29
Noviembre '10	5, 9, 12, 19, 23, 26
Diciembre '10	3, 10, 11, 14, 17

## Módulo 2-3

Mes	Días
Enero '11	7, 11, 14, 21, 25, 28
Febrero '11	4, 5, 11, 15, 18, 22, 25
Marzo '11	4, 8, 11, 18, 25, 29

## Módulo 3

Mes	Días
Abril '11	1, 2, 5, 8, 15, 19, 29
Mayo '11	3, 6, 13, 20, 24, 27
Junio '11	3, 7, 10, 17, 28
Julio '11	1, 8, 12, 15

CLASES DÍAS:

**VIERNES**

**MARTES**

**SÁBADO**