

*Català*

# EINES DE COACHING NIVELL 1

El curs d'Eines de coaching nivell 1 de 30 hores et donarà a conèixer què és el coaching, els seus principis bàsics i els factors que hi intervenen.

## Objectius generals del curs

- Utilitzar el coaching en diversos contextos.

## Contingut general del curs

### Què és el coaching?

- Definició del terme.
- Origen del terme.
- Base teòrica del coaching.
- Diferències entre altres disciplines.

### La professió del Coach.

- Codi ètic.
- Competències del coach.
- Fases del procés de coaching.
- Marc del procés de coaching.

### Mètode GROW

- L'objectiu – àrees de la vida
- Validar l'objectiu
- Explorar la realitat
- Obrir les opcions
- El pla d'acció

### Marc conceptual de les emocions.

### Competències emocionals.

### Intel·ligència emocional i coaching.

- Emocions que influeixen positivament en un procés de coaching, com potenciar-les.
- Emocions que obstaculitzen un procés de coaching, com regular-les.

Castellà

# HERRAMIENTAS DE COACHING NIVEL 1

El curso de Herramientas de coaching nivel 1 de 30 horas te dará a conocer qué es el coaching, sus principios básicos y los factores que intervienen.

## Objetivos generales del curso

- Utilizar el coaching en diversos contextos.

## Contenido general del curso

### ¿Qué es el coaching?

- Definición del término.
- Origen del término.
- Base teórica del coaching.
- Diferencias entre otras disciplinas.

### La profesión del Coach.

- Código ético.
- Competencias del coach.
- Fases del proceso de coaching.
- Marco del proceso de coaching.

### Método GROW

- El objetivo áreas de la vida
- Validar el objetivo
- Explorar la realidad
- Abrir las opciones
- El plan de acción

### Marco conceptual de las emociones.

### Competencias emocionales.

### Inteligencia emocional y coaching.

- Emociones que influyen positivamente en un proceso de coaching, como potenciarlas.
- Emociones que obstaculizan un proceso de coaching, como regularlas..