
PROGRAMA

“TÈCNiques DE COACHING”

DURADA

30 hores presencials.

OBJECTIU GENERAL

El curs pretén dotar als participants dels coneixements i tècniques de coaching oferint eines que permetin liderar un equip de treball. Els participants realitzaran una sèrie d'exercicis dins d'un Pla d'Acció que hauran d'aplicar en els seus respectius llocs de treball adaptats a les necessitats concretes del personal participant.

CONTINGUTS

1. Introducció al coaching.
 - 1.1. Concepte d'acompanyament.
 - 1.2. La relació coach-coachee.
 - 1.3. Coaching per al creixement personal i professional.
 - 1.4. Generació de compromís.

2. Coaching i autoconsciència.
 - 2.1. Anàlisi de la situació actual.
 - 2.2. Creences i actituds: pròpies i alienes.
 - 2.3. Punts forts i aspectes a millorar.

3. Coaching per a generar creences potenciadores.
 - 3.1. L'establiment d'objectius: la situació desitjada.
 - 3.2. Control de les emocions i mecanismes d'auto motivació.
 - 3.3. Visualització positiva i superació d'obstacles.
 - 3.4. L'entrevista de "feed-back" amb els col·laboradors.

4. Coaching i lideratge.
 - 4.1. Les habilitats socials: persuasió i suggestió.
 - 4.2. La generació de context i l'empatia.
 - 4.3. L'autoritzat personal, el poder d'expert i el poder de relació.
 - 4.4. Delegació i participació: millora de la maduresa dels col·laboradors.

5. Coaching per a una comunicació efectiva.
 - 5.1. Comunicació assertiva i influència positiva.
 - 5.2. El fons i la forma: impacte i credibilitat del nostre discurs.
 - 5.3. L'establiment de sintonia amb l'interlocutor.