

Aprende Coaching

Curso de aprendizaje y práctica



En qué consiste el curso

Consiste en clases de teoría, ejercicios y práctica

Durante este curso aprenderemos la teoría que he practicado como coach y todo el conocimiento que he acumulado e integrado para que lo puedas aplicar a tu propia vida. Tanto si quieres ser coach o si quieres comprender cómo funciona el ser humano, tanto como si lo que quieres es ayudarte ti mismo o como si quieres ayudar a otros, este curso está diseñado con todo mi cariño para que aprendas, no para que superes exámenes, sino para que cuando lo termines sientas que tu vida se ha enriquecido y, quizás, quieras dedicarte a que otras personas también lo logren.

1

TEORÍA

Aprenderás cómo funciona el ser humano, sus emociones, pensamientos y actos

2

EJERCICIOS

Ejercicios para la personalidad, visualizaciones y mindfulness

3

PRÁCTICAS

Supervisadas por mí en donde poder practicar lo aprendido en un entorno seguro



Bárbara del Amo

Soy buena comunicadora. Mi objetivo es que aprendas.



El grupo

El grupo enriquece el aprendizaje pues contamos con muchos puntos de vista diferentes.



Apuntes magistrales

Podrás contar con mis apuntes, la sabiduría adquirida mis años como profesional

Temario

En el temario he incluido todo lo que creo imprescindible para comprender al ser humano.

- Cómo funciona nuestra personalidad y cómo podemos cambiarla.
- Aprenderemos cómo funciona el consciente y el subconsciente para entender las creencias, aprender a detectarlas y a cambiarlas.
- Las relaciones humanas: la pareja, los compañeros de trabajo y las amistades. Resolución de conflictos
- Aprenderemos en qué consiste el acoso moral y como podemos librarnos del él.
- La ética en el coaching
- Los canales de comunicación, la escucha activa y el rapport. Lenguaje corporal.
- Elementos básico para aprender PNL y aplicarla positivamente en nuestra vida y trabajo.
- Las necesidades básicas del ser humano y cómo trabajar con ellas.
- Formulación y consecución de objetivos



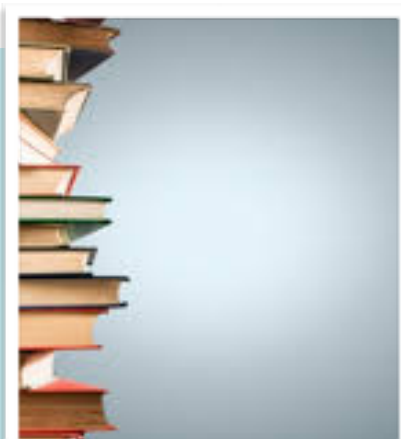
- Aprenderemos a cómo reorganizar nuestra empresa o cómo emprender una.
- Conceptos psicológicos básicos.
- Aprenderemos cómo creamos nuestra realidad de una manera práctica. *Ser, hacer, tener*, fundamentos del coaching.
- Técnicas de mindfulness, meditación y visualización. Aprender a trabajar con la energía.
- Estructura del proceso de coaching

“Cuando te conoces a ti mismo eres poderoso. Cuando te aceptas a ti mismo eres invencible”

LOS LIBROS QUE UTILIZAREMOS PARA AMPLIAR EL CURSO

Durante el curso os iré dando títulos de libros que creo pueden ampliar vuestro conocimiento y los comentaremos en las clases. Hay muchos libros que consultar y de todos se puede aprender. He tenido y gestionado una librería de desarrollo personal y creo que tengo un buen criterio respecto a qué leer para que realmente nos apoye.

Hay grandes autores que han contribuido inconmensurablemente al desarrollo de las personas y te voy a instruir también en ellos para que sepas elegir a la hora de leer y sacarles provecho.



TEORIA

Las clases teóricas durarán dos horas y media. Tendremos un pequeño descanso de 15 minutos. Durante estas clases abordaremos todos los temas presentados.

24 clases, 55 horas.

REPASO

Las clases de repaso y dudas son clases extras que he puesto para que todos aquellos que no hayan comprendido algo y tengan la necesidad de profundizar, repasar o aclarar sus dudas puedan hacerlo.

25 horas

EJERCICIOS

En clases de ejercicios aprendemos herramientas :

Ejercicios de PNL

Ejercicios de visualización

Ejercicios de meditación

Ejercicios para la planificación de objetivos

Ejercicios para aprender sobre la personalidad

24 horas

PRÁCTICAS

Las clases de prácticas supervisadas es en donde podremos poner en práctica todo lo aprendido y tomar acción.

36 horas

Bárbara del Amo
barbaracoach@gmail.com
www.barbaradelamocoach.com
606120596