

**LLIURE ELECCIÓ – Estiu 2009**

CENTRE OFERENT	Facultat d'Economia i Empresa				
NOM ACTIVITAT	Tècniques de Coaching				
DATES IMPARTICIÓ ACTIVITAT	13 juliol – 17 juliol, 18.00h – 22.00h				
Nº HORES / CRÈDITS	20 h / 2 crèd.	MÍNIM/MÀXIM D'INSCRITS	-	PREU ACTIVITAT	100 €
PROFESSORAT	Eduardo Resbier Grabulós				
TIPUS D'AVALUACIÓ	Assistència i aprofitament				

PROGRAMA DE L'ACTIVITAT**Introducció**

Cuando tenemos un problema (conflicto) y su dificultad de resolución se debe a la falta de conocimientos, habilidades a través de la formación tendríamos bastante para superarlo: "No sé, aprendo y afronto el problema". Ahora bien, la mayoría de los problemas que nos preocupan y "pueden" con nosotros no son tan simples. No dependen del mero aprendizaje sino de algo más: vencer una "resistencia emocional". Por ejemplo, saber hablar en público requiere de conocimientos, habilidades pero quien tiene miedo a hablar en público deberá romper esa emoción negativa para poder hacerlo. Después será cuando pueda aprender técnicas de hablar en público.

Si en el curso de inteligencia emocional aprendimos como gestionar nuestras emociones, en el de coaching vamos a aprender numerosas técnicas así como metodología para afrontar con éxito este necesario "cambio de actitud emocional" que facilite el alcanzar nuestros objetivos.

Pero, ¿el coaching no consiste en ayudar a un tercero? Claro que sí y cada vez se está imponiendo con mayor fuerza la mentalidad de coach en cualquier puesto de responsabilidad de las empresas. Para que un coach, sea hábil, implica que tenga interiorizado todos estos conceptos lo cual hace que, un curso de calidad sobre este tema, además de saber como "ayudar a los demás" se convierta en un imprescindible curso de "autocoach" que cada uno pueda aplicar a sus áreas de mejora.

Objetivos

1. Comprender los factores clave del coach
2. Saber como ayudar a fijar los objetivos de la acción
3. Disponer de técnicas eficaces de cambio
4. Saber aplicar las técnicas de coach, tanto a nivel personal (autocoach) como de los demás.

Programa

- Aproximación al concepto de coach
- Tipología y características.
- Axiomas del coaching
- Bases del cambio
- Técnicas de coach
- Planteamiento de una acción de coach
- Autocoach
- Práctica

Más información

93.402.44.78

eresbier@ub.edu