

HORSORI MONOGRÁFICOS

12



Gimnasia emocional y coaching

Rafael Bisquerra (Coord.)

Rosa Casafont

Meritxell Obiols

Andrés Martín

José Luis Bimbela

ÍNDICE

Introducción.....	5
Capítulo 1. Inteligencia emocional, psicología positiva y bienestar.....	7
1. Inteligencia emocional: fundamentos y aplicaciones.....	7
2. El bienestar como finalidad.....	20
3. Psicología positiva: nuevos horizontes.....	23
4. <i>Coaching</i> y entrenamiento.....	44
5. Gimnasia emocional.....	45
6. De la teoría a la práctica.....	48
Bibliografía.....	49
Capítulo 2. La neurociencia como fundamento del bienestar.....	57
Introducción	57
1. El cambio es constante.....	58
2. Saber por qué y para qué	59
3. Creer que puedo hacerlo.....	60
4. Saber de dónde parto.....	62
5. Saber cómo hacerlo	68
6. Qué evitar.....	68
7. Qué hacer.....	69
8. Para cuidar estructuras y su funcionalidad.....	69
Bibliografía.....	72

Capítulo 3. <i>Coaching</i> para el entrenamiento.....	73
1. Concepto de <i>coaching</i>	73
2. <i>Coaching</i> , conciencia y competencia.....	76
3. <i>Coaching</i> para la autoestima y el <i>empowerment</i> ...	78
4. El <i>coaching</i> basado en la psicología positiva.....	79
5. <i>Coaching</i> en las organizaciones.....	79
6. Gestión del cambio y culturas en transición.....	84
7. El ROI (Retorno de la Inversión) en <i>coaching</i>	86
8. Habilidades comunicativas en el <i>coaching</i>	90
9. Modelo de conversación del <i>coach</i>	99
10. Pautas de comportamiento de un <i>coach</i>	102
11. Formulación y reformulación de objetivos.....	104
12. <i>Coaching</i> para el desarrollo de competencias emocionales.....	107
Bibliografía.....	127
Capítulo 4. Gimnasios emocionales.....	129
1. Concepto de gimnasio emocional.....	129
2. Necesidad de gimnasia emocional.....	131
3. Características del entrenamiento emocional.....	132
4. El proceso de entrenamiento en un gimnasio emocional.....	134
5. Fase de diagnóstico.....	134
6. Fase de entrenamiento.....	138
7. Fase de evaluación.....	140
8. Ciclos de entrenamiento.....	141
9. La gimnasia emocional en la práctica.....	142
Bibliografía.....	150
Capítulo 5. Gimnasia emocional.....	151
Introducción.....	151
1. Objetivos.....	152
2. Ejercicios.....	153
3. Ejemplos de Tabla de Gimnasia emocional.....	158
4. Entrenando con los demás.....	161
5. Reflexión final.....	164
6. Anexos.....	164
Bibliografía comentada.....	167

HORSORI MONOGRÁFICOS

12

¶ *Inteligencia emocional, psicología positiva y bienestar*

¶ *La neurociencia como fundamento del bienestar*

¶ *Coaching para el entrenamiento*

¶ *El proceso de entrenamiento en un gimnasio emocional*

¶ *Tablas de gimnasia emocional*

HORSORI MONOGRÁFICOS está pensada como herramienta de soporte para profesionales –maestros, profesores, educadores sociales, logopedas, psicólogos, pedagogos– cuya labor se relacione con niños y jóvenes. Asimismo, los padres preocupados por el desarrollo de sus hijos encontrarán, en esta colección, una buena guía y orientación.

Los libros de HORSORI MONOGRÁFICOS complementan a los de la COLECCIÓN MANUALES desarrollando temas concretos que requieren una atención particular.

ISBN 978-84-15212-41-6



9 788415 212416