

POSTGRADO EN COACHING PERSONAL Y DEPORTIVO

- Presentación
- Datos del curso
- Descripción del curso
- Objetivos del curso
- Materiales Didácticos
- Contenido
- Metodología
- Evaluación
- Cómo contactar
- Calidad



Presentación

Este documento te servirá como orientación a lo largo de todo el Curso. Aquí podrás obtener toda la información que necesitas para el correcto seguimiento del mismo.

La Guía Didáctica tratará de responder a todas las preguntas que te puedan surgir durante el desarrollo del Curso, de modo que puedas llevar a cabo tu trabajo del modo más autónomo e independiente posible. No obstante las dudas que no pueda resolver este documento las resolverá el equipo de Ges Formación que te acompañarán en todo momento en tu proceso de aprendizaje.

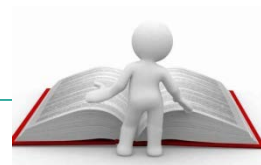
Datos del Curso

Denominación: “POSTGRADO EN COACHING PERSONAL Y DEPORTIVO”

Horas: 830

Modalidad: Posibilidad de realizarlo Distancia y/u Online

Descripción del curso



Las sesiones individuales entre coach y la persona con la que se trabaja son el medio para alcanzar una privacidad y confidencialidad necesarias.

El coaching en este caso personal y deportivo es un proceso donde más allá de los dos campos de trabajo, el principiante deberá dejar paso a la persona y adentrarse en sus motivaciones y deseos para alcanzar los objetivos.

El coach aplicará unos puntos principales para empezar, planificando unas estrategias y evaluando constantemente para ver los progresos. En el caso del coaching personal será todo relacionado con las relaciones interpersonales, las necesidades que se tienen de manera individual, mientras que en el coaching deportivo será llevado al espacio de juego y competición, dirigido al desarrollo profesional, donde el trabajo se hará individual, o con varias personas si se desean mejorar aspectos comunes y que vayan dirigidos hacia una misma meta.

Objetivos del curso

- Entender la utilidad, origen, principios, valores y beneficios del coaching personal y la aplicación del mismo en la vida del individuo.
- Saber la importancia de tener una buena inteligencia emocional, el control del estrés y la resistencia al cambio para el éxito personal.
- Impulsar el desarrollo del entrenamiento deportivo como herramienta eficaz en la consecución de las metas deportivas.
- Gestionar de forma efectiva las emociones y los sentimientos que genera el deporte.

Materiales Didácticos

 Carta de presentación

 Maletín porta documentos

 Guía del alumno

 Bolígrafo

 5 manuales teóricos

 Alta en plataforma

Contenido

BLOQUE I. COACHING

1. Introducción al coaching
2. La figura del coach
3. La figura del coachee
4. La ética en coaching
5. Áreas básicas del coaching
6. Gestión de emociones
7. Aspectos generales del proceso de coaching
8. Sesiones y fases del proceso de coaching
9. Utilización de técnicas en coaching
10. El cambio y la consciencia
11. Tipos de coaching



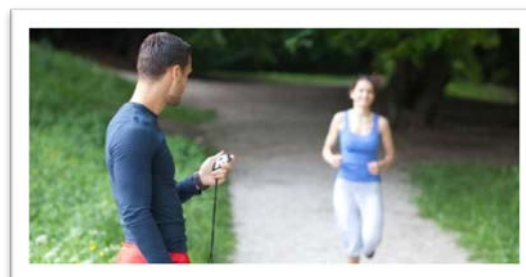
BLOQUE II. COACHING PERSONAL

1. Introducción al coaching personal
2. Sesiones de coaching personal
3. Emociones y estados de ánimo
4. Gestión de creencias, hábitos y estrés
5. Coaching y resistencia al cambio personal
6. El proceso de cambio personal
7. Coaching personal y PNL
8. Herramientas y técnicas aplicadas en coaching personal



BLOQUE III. COACHING DEPORTIVO

1. Coaching deportivo: antecedentes y variables diferenciales
2. Generar una cultura de coaching deportivo
3. Variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo
4. Las creencias en el deporte
5. Fluir en el deporte
6. La figura del coach deportivo
7. Otros elementos del coaching deportivo
8. Técnicas de coaching deportivo
9. Herramientas del coaching deportivo
10. Comunicación efectiva en el deporte
11. Las metas y los objetivos del deporte
12. Coaching individual VS Coaching de equipo
13. Brandcoaching: marketing personal y profesional
14. Otras disciplinas afines al coaching deportivo
15. Coaching y lesiones deportivas



Metodología

DISTANCIA	ONLINE
La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico e ir cumplimentando los ejercicios de autoevaluación y en su caso los supuestos prácticos. Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. Esta metodología está ideada para garantizar un aprendizaje real de los contenidos. Además tendrá a su disposición un tutor personal especializado, al que podrá consultarle cualquier duda relacionada con el curso.	La metodología de aprendizaje consiste en la lectura de las lecciones disponibles en la plataforma virtual. Al final de cada tema se realizará el examen correspondiente y se podrá comprobar el resultado nada más finalizarlo. Esta metodología está diseñada para garantizar un aprendizaje interactivo por parte del alumnado, que en todo momento contará con la supervisión y la asesoría de un tutor especializado.

Evaluación

DISTANCIA	ONLINE
Para la evaluación deberá hacernos llegar el cuaderno de ejercicios y los supuestos y/o tareas prácticas realizadas. Recibirá su titulación una vez se haya comprobado que ha superado satisfactoriamente el 60% del total de pruebas evaluables del curso.	Para proceder a la evaluación deberá completar el examen de evaluación y las demás tareas propuestas así como notificar la finalización del curso a través de la plataforma virtual. Recibirá su titulación una vez se haya comprobado que ha superado satisfactoriamente el 60% de total de pruebas evaluables del curso.

Para superar el curso

El alumn@ tiene que haber realizado todo el itinerario formativo, así como tener una calificación positiva en las distintas evaluaciones que contempla el Curso.



Cómo contactar

Mensajería de la plataforma

Correo electrónico: tutorias@gesformacion.es



Llamando por teléfono al **958 40 20 95:**

En horario laboral

De lunes a viernes, de 09:30 a 13:30 y de 17:00 a 20:00



Calidad

La impartición, el/los tutores, contenidos y organización general serán evaluados por los propios alumnos/as mediante un cuestionario preparado para tal fin.

