

PROGRAMA ONLINE DE COACHING

Curs Certificat per la Universitat San Jorge

110 HORES

6 MESOS

4 ECTS

EL COACHING COM A EINA DE DESENVOLUPAMENT

Vivim en un món profundament globalitzat i altament competitiu on els canvis se succeeixen de forma ràpida i constant. Canvis que estan afectant a la nostra vida personal i professional i que requereixen de professionals cada vegada més formats, amb una preparació molt més àmplia i profunda que la demandada fins ara.

Potenciar el teu propi desenvolupament personal i professional és essencial per facilitar el teu creixement individual, millorar el teu rendiment i augmentar la teva satisfacció i benestar. I en aquest sentit, el coaching es converteix en una poderosa eina de canvi que permet orientar a la persona cap a l'èxit, facilitant-li d'aquesta manera la consecució dels seus objectius i proporcionant-li millores en les seves competències, habilitats, motivacions i actituds.

RISCOS PSICOSOCIALS DERIVATS DEL TREBALL

El coaching es converteix, igualment, en una eina fonamental per prevenir i tractar els riscos psicosocials derivats del treball. La síndrome de burnout (també anomenada “síndrome d'esgotament professional” o “síndrome d'estar cremat pel treball”) és la resposta individual a una situació d'estrès laboral perllongat en el temps (crònic).

Identificat com a risc psicosocial emergent, el burnout es caracteritza per un progressiu esgotament tant físic com mental, una falta de motivació per dur a terme les tasques i una actitud de desinterès en relació al treball. Però les conseqüències del burnout poden ser molt més greus, podent afectar en diferents graus a la salut del treballador (des d'insomni fins a depressió, ansietat o problemes cardiovasculars), així com al seu entorn més immediat i al seu rendiment laboral (baixa productivitat, absentisme laboral...).

DESCRIPCIÓ

Programa de coaching 100% online format per 2 mòduls de 6 mesos i 110 hores cadascun que té, com a objectiu fonamental, facilitar-te coneixements, tècniques i eines pel teu desenvolupament personal i professional així com per augmentar el teu benestar físic i mental.

Objectius específics del programa:

- Identificar els punts forts d'un mateix per poder fer ús dels mateixos.
- Millorar la resolució de problemes i la presa de decisions.

- Augmentar el rendiment professional.
- Trobar equilibri entre la vida laboral i la personal.
- Aprendre a tenir un major control de la respiració i de la tensió muscular.
- Aprendre a analitzar els pensaments i sentiments, segons les situacions que els han provocat.
- Aprendre a posar a prova els pensaments per fer que siguin més positius.
- Conèixer-se millor a si mateixos.
- Explorar i analitzar quins són els objectius vitals, en referència a diferents àrees.
- Analitzar l'estil comunicatiu.
- Aprendre a identificar els diferents estils comunicatius.
- Aprendre a explorar, identificar i treballar amb les emocions d'un mateix (intel·ligència emocional), així com a gestionar les emocions negatives.
- Aconseguir un major control del cos i la ment a través d'exercicis de relaxació com el "Mindfulness".
- Integrar els exercicis de relaxació a la vida quotidiana.
- Millorar la gestió del temps.
- Millorar l'estil comunicatiu: aprendre a comunicar-se de manera assertiva.
- Millorar les habilitats de comunicació (verbal i no verbal).
- Augmentar la motivació i compromís laboral.
- Promoure entre els companys la motivació i el compromís laboral.
- Explorar l'ajust de la persona amb el seu treball i treballar-hi.
- Aprendre a promoure una bona atmosfera al treball.

A QUI ES DIRIGEIX

El programa va dirigit a professionals que vulguin desenvolupar les seves fortaleses i recursos, reflexionar sobre els diferents àmbits de la seva vida i aprendre tècniques que els ajudin a donar el millor d'ells mateixos en el dia a dia, tant en l'àmbit personal, com pel que fa a l'àmbit professional.

Per accedir al Programa online de coaching II és imprescindible haver fet prèviament el Programa online de coaching I.

METODOLOGIA DEL PROCÉS DE COACHING

El procés de coaching es desenvolupa en les següents fases: una avaluació inicial, una fase d'elecció dels temes a tractar segons necessitats i interessos i un programa de sessions de coaching.

A continuació, descriurem amb més detall cadascuna de les fases:

El procés d'avaluació està basat en instruments científicament validats per a l'avaluació dels riscos psicosocials, així com habilitats i competències, i et proporciona informes personals de manera immediata, amb informació que et permet conèixer el teu estat en relació als factors avaluats.

En la segona fase, es seleccionen les sessions que compondran el programa. A partir dels resultats de l'avaluació inicial, es proposen una sèrie de sessions (la meitat de les sessions) que s'ajusten a les necessitats individuals. De manera addicional, es poden escollir l'altra meitat de les sessions, en funció dels interessos personals.

El programa de coaching consta d'una sèrie de sessions setmanals amb una durada aproximada d'entre 30 i 45 minuts. En aquestes sessions se't convida a reflexionar sobre temes que t'hàgim suggerit (com a resultat de l'avaluació), i els que hagis escollit segons els teus interessos. En les sessions aprens

tècniques per fer una millor gestió del mateix i es promou el desenvolupament de fortaleses iniciant-se, així, un procés de creixement personal i professional.

Per aconseguir un canvi en la situació actual i experimentar una millora no n'hi ha prou amb dur a terme les sessions setmanals, sinó que és necessari un esforç més constant. Per això, cada sessió té una sèrie de tasques associades, en les quals es convida a posar en pràctica en el dia a dia, els coneixements pràctics i les tècniques apreses durant les sessions setmanals amb la finalitat d'interioritzar-los.

Les tècniques apreses durant les sessions s'inclouen en una "caixa d'eines" l'accés de les quals és indefinit: podràs disposar de totes les tècniques que has après, i utilitzar-les tantes vegades com desitgis. La finalitat de les eines és possibilitar l'automatització dels processos subjacents i, així, promoure el canvi i el benestar.

El programa s'ajusta a les necessitats i interessos individuals, a través de re-avaluacions sistemàtiques a partir de les quals s'ajusta la temàtica de les següents sessions.

A més, el programa compta amb un apartat d'establiment d'objectius. Té com a finalitat assistir-te mentre esculls les fortaleses que vols desenvolupar i els problemes que t'agradaria solucionar a través del programa de coaching. Com a resultat de l'establiment d'objectius, obtens el teu pla de coaching personal. Atès que es tracta d'un procés dinàmic, pots anar ajustant-ho a la teva mida, segons vagis progressant.

CERTIFICACIÓ

Curs certificat per la Universitat San Jorge, vàlid com a mèrits per a les Oposicions de l'Administració Pública i Concurs General de Trasllats. El barem de mèrits i el reconeixement dependrà de les característiques específiques de les Oposicions en les diferents Comunitats Autònomes.

Els alumnes que superin amb èxit aquest curs, rebran un certificat expedit directament per la Universitat San Jorge, amb el reconeixement de 4 crèdits europeus ECTS i 110 hores.

CONVOCATÒRIA

18/10/2016 a 16/04/2017 (6 mesos / 110 hores / 4 ECTS).

PREU

AFILIATS

CURS	PREU
Programa online de coaching I	265 €
Programa online de coaching II	265 €

NO AFILIATS

CURS	PREU
Programa online de coaching I	295 €
Programa online de coaching II	295 €

Informa't per [AFILIAR-TE A CCOO](#).

INSCRIPCIONS

Envia'ns emplenat el següent [FORMULARI D'INSCRIPCIÓ](#).

El termini d'inscripció finalitza 24 hores abans de la data d'inici del curs.

Nº DE PLACES

75

NETPARTNER I LA UNIVERSITAT SAN JORGE

NetPartner i la Universitat San Jorge (USJ) tenen subscript un conveni marc de col·laboració amb l'objecte de possibilitar la col·laboració acadèmica i científica entre ambdues institucions contemplant, entre altres aspectes: la realització d'activitats docents, educatives i de recerca, realització i organització conjunta d'activitats formatives (cursos, congressos, seminaris...), realització d'estudis i projectes de recerca i assessorament mutu i intercanvi d'informació i documentació.

L'oferta formativa emparada pel present conveni compleix les exigències de qualitat establertes en el Sistema de Garantia Interna de Qualitat de la USJ referent a: disseny del programa, estructura i continguts del pla d'estudis, perfil de l'alumne, metodologies i ensenyament-aprenentatge, sistemes d'avaluació, idoneïtat del professorat, recursos per a la docència i serveis de suport a l'alumnat.

ALTRES CURSOS QUE ET PODRIEN INTERESSAR

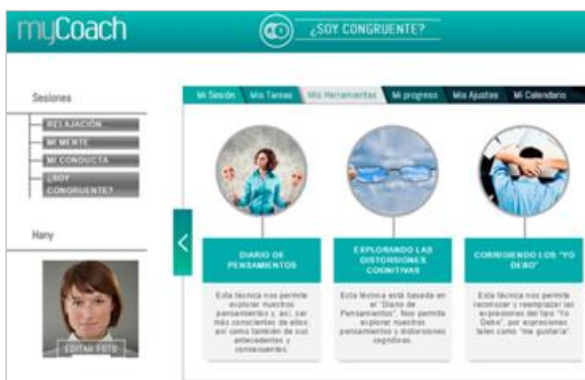
CURS

Curs online d'anglès

Curs online de preparació examen Cambridge English First (FCE)

Curs online de preparació examen Cambridge English Advanced (CAE)

+INFO: www.mylearning.es/fsc-ccoo-cat/info



INFORMACIÓ

www.mylearning.es/fsc-ccoo-cat/info

931593344