

# COACHING ONLINE PER A DOCENTS

Curs Certificat per la Universitat San Jorge

3 MESOS

50 HORES

2 ECTS

## CONVOCATÒRIA

03/07/18 a 04/11/18 (3 mesos / 50 hores / 2 ECTS).

## EL COACHING, UN GRAN ALIAT PER AL DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL DOCENT

Diàriament ens enfrontem a situacions per les quals no sempre estem preparats. Durant la nostra formació professional reglada ens centrem, generalment a nivell teòric, en les accions que hem de dur a terme, obviant les competències que necessitem entrenar per gestionar-les i les estratègies que hem d'engegar perquè el nostre estat d'ànim no es vegi afectat.

És possible que tinguem coneixement teòric pel que hem llegit o sentit d'altres companys. No obstant això, quan ens toca viure-ho en primera persona sol fer-se evident la necessitat d'entrenar certes competències i habilitats amb les quals molt possiblement hi contem però que, a causa que no les utilitzem en el nostre dia a dia, no les tinguem suficientment entrenades com per sentir-nos segurs a l'hora de fer front a determinades situacions.

Aquest programa de coaching està destinat a professionals de l'ensenyament. En ell, es desenvolupen i entrenen habilitats i competències per a la gestió de l'estrès i situacions difícils, així com també es promou el benestar tant físic com mental, i el desenvolupament a nivell personal i professional.

En les diferents sessions que ho conformen es promou, en primer lloc, l'autoconeixement; i, en segon lloc, s'ofereixen eines i estratègies que milloren la gestió de situacions en les quals els pensaments i les emocions tenen un fort impacte en la nostra conducta i estat d'ànim. Exemples de les mateixes poden ser la presència de conductes disruptives a l'aula o els casos d'assetjament o bullying... Probablement sapiguem com gestionar-les però... Som conscients del grau en què ens afecten a nosaltres com a docents, i de què podem fer sobre aquest tema?

## DESCRIPCIÓ

Programa de coaching 100% online centrat en l'aprenentatge d'habilitats i el desenvolupament de fortaleces per al teu desenvolupament professional i personal, així com per augmentar el teu benestar físic i mental.

El programa de Coaching online per a docents inclou:

- Accés a una plataforma de coaching dissenyada per fomentar el teu desenvolupament personal i professional.
- Plataforma disponible a qualsevol moment i des de qualsevol lloc, fàcilment integrable en un estil de vida atrafegat.
- Continguts exclusius desenvolupats per un equip de psicòlegs de Psy@work, empresa especialitzada en e-coaching.
- Goal setting a partir del qual establiràs objectius i plans d'acció per identificar, planificar i comprovar el teu progrés.
- Sessions setmanals interactives preparades de forma específica per fomentar la capacitat d'autoanàlisi i el desenvolupament de capacitats i habilitats.
- Tasques entre sessions que permeten afermar l'aprens durant les sessions, aplicant les noves tècniques o desenvolupant les habilitats en el dia a dia.
- Plans d'acció específics per fomentar el teu benestar físic: portar una dieta saludable, fer activitat física, deixar de fumar... Aquests plans d'acció s'adeqüen a les necessitats individuals de cada alumne.
- Psicòlegs experts en psicoteràpia i coaching amb els quals podràs contactar per resoldre qualsevol qüestió o dubte, responsables de supervisar el teu progrés i encoratjar-te perquè puguis aconseguir els teus objectius.

## A QUI ES DIRIGEIX

Programa dirigit a professionals de l'àmbit educatiu (de totes les etapes educatives) interessats en 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 de si mateixos en el dia a dia, tant en l'àmbit professional, com en el personal.

## OBJECTIUS

Principals objectius del programa de Coaching online per a docents:

- Fomentar el desenvolupament i millora de les competències, actituds i habilitats del personal docent. A través d'un programa de coaching, que té repercussions tant en l'àmbit personal com en el professional, es fomenten les habilitats d'autoconeixement, d'identificació i gestió de les emocions, de pensament positiu, de gestió de situacions estressants i de comunicació.
- Augmentar la capacitat d'introspecció dels docents per identificar pensaments, emocions i conductes en si mateixos que puguin millorar-se amb la finalitat de treballar en elles.
- Identificar fortaleses i febleses per, d'aquesta manera, conèixer en quins punts han de posar èmfasi en el seu dia a dia, amb l'objectiu de millorar tant dins com fora de l'aula.
- Ajudar i acompanyar als docents en la detecció de creences limitants a nivell personal i de l'alumnat que repercuteixen en el procés d'aprenentatge i desenvolupament a l'aula.
- Acompanyar als docents en el procés de canvi de conductes específiques per al propi desenvolupament personal i professional.

## CONTINGUTS

El programa de Coaching online per a docents consta de 12 sessions, de les quals 6 són recomanades de forma automàtica segons els resultats obtinguts en l'avaluació inicial i les altres 6 són seleccionades lliurement per cada alumne segons els seus interessos individuals. D'aquesta forma, els continguts s'ajusten a les necessitats i preferències individuals de cada alumne.

Llistat complet de sessions (en un programa de 3 mesos es treballaran 12 d'aquestes sessions):

### “Pensament positiu”.

1. Intel·ligència emocional.
2. Pensament i conducta.
3. Pensaments distorsionats.
4. Expressions “jo haig de”.
5. Creences nuclears.
6. Pensaments tafaners.
7. Estil explicatiu.
8. Flexibilitat (tolerància al canvi).
9. Re-connectant amb el plaer de mantenir-se actiu.

### “Més sans”.

1. Alimentació sana.
2. Alimentació emocional: menjar com a consol emocional.
3. Exercici físic.
4. Insomni.
5. Deixar de fumar.
6. Deixar de beure.

### “Habilitats de comunicació i relació”.

1. Estils comunicatius.
2. Assertivitat I.
3. Assertivitat II.
4. Comunicació no verbal.
5. Habilitats socials.
6. Solució de conflictes.
7. Reunions d'equip.
8. Entrenament en empatia.

### “Relaxació cognitiva”.

1. Mindfulness I.
2. Mindfulness II.
3. Entrenament autogen I.
4. Entrenament autogen II.
5. Visualització I.
6. Visualització II.

### “Relaxació física”.

1. Tècniques de respiració I.
2. Tècniques de respiració II.
3. Relaxació muscular progressiva I.
4. Relaxació muscular progressiva II.
5. Relaxació muscular progressiva III.

### “Creixement personal”.

1. Autenticitat: On em trobo?
2. Autenticitat: Cap a on vaig?
3. Autenticitat: Comencem!
4. Explorant fortaleces i talents.

### “Habilitats”.

1. Resolució de problemes.
2. Presa de decisions.
3. Gestió de l'estrès.
4. Gestió d'emocions negatives com l'empipament.
5. Gestió del temps.
6. Concentració: camí cap a la resiliència.

### “Satisfacció laboral”.

1. Ajust persona-treball.
2. Motivació i engagement I.
3. Motivació i engagement II.
4. Equips resilents.

### “Habilitats per a la gestió de situacions difícils a l'aula”.

1. Gestió de situacions de bullying.
2. Gestió emocional del bullying (gestió de les emocions del docent).
3. Gestió de conductes disruptives.

### “Habilitats de comunicació i foment del desenvolupament en els alumnes”.

1. Tutories: parlar amb alumnes i pares.
2. Fomentant el creixement i el desenvolupament en els alumnes.

## METODOLOGIA

El programa de Coaching online per a docents comença amb una avaluació individual de les necessitats i preferències de cada alumne. S'avaluen, entre altres factors, l'engagement (compromís i motivació envers el treball), l'estrès, l'estil de vida (dieta i activitat física) i la predisposició envers el coaching (satisfacció amb la vida, confiança, capacitat de treballar en un mateix...).

Cada alumne és assignat a un mòdul de coaching específic format per 12 sessions de les quals 6 són recomanades de forma automàtica segons els resultats obtinguts en l'avaluació inicial i les altres 6 són seleccionades lliurement per cada alumne segons els seus interessos individuals.

Les sessions són completament online, tenen una periodicitat setmanal i una durada d'entre 45 minuts i una hora. Entre sessions, s'ofereix la possibilitat de treballar en tasques diàries amb la finalitat d'afermar els coneixements apresos i posar en pràctica en el dia a dia les habilitats treballades en les sessions.

El fet que es tracti d'un programa 100% online i que es garanteixi l'anonimat dels usuaris a tot moment, facilita els processos de treball personal complexos i profunds que per a algunes persones són difícils d'aconseguir amb programes presencials.

Una vegada completat el programa s'avaluarà novament a l'alumne per conèixer quin és el seu estat actual en referència a les competències de les quals va ser avaluat inicialment. Després d'aquesta segona avaluació, i sempre que l'alumne desitgi continuar amb el seu programa durant 3 mesos més, es contemplaran els resultats de la segona avaluació a l'hora d'assignar-li un nou programa de coaching.

## EXPERTS

Direcció del curs i Tutorització:

- **MONTSE CAZCARRA HERRERO:** Llicenciada en Psicologia, Màster en pràctica clínica i especialitzada en processos de desenvolupament. Experiència en formació presencial i e-learning. Coordinadora, dissenyadora de continguts i tutora en cursos d'e-coaching centrats tant en la gestió de l'estrès, com en el desenvolupament de competències, la promoció d'estratègies, el foment del benestar físic i mental, i el desenvolupament tant personal com professional.

## CERTIFICACIÓ

Els alumnes que superin amb èxit aquest curs rebran un certificat expedit per la Universitat San Jorge amb el reconeixement de 2 crèdits europeus ECTS i 50 hores.

El certificat és vàlid com a mèrits per a les Oposicions a la Funció Pública Docent (RD 276/2007) i Concurs General de Traslats (RD 1364/2010, de 29 d'octubre i Ordre EDU/2842/2010, de 2 de novembre). El barem de mèrits i reconeixement dependrà de les característiques específiques de les Oposicions en les diferents Comunitats Autònomes.

## PREU

### AFILIATS I NOUS AFILIATS

CURS	PREU
Coaching online per a docents	195 €

### NO AFILIATS

CURS	PREU
Coaching online per a docents	215 €

## INSCRIPCIONS I MÈTODES DE PAGAMENT

El nombre de places és limitat i s'assignaran per rigorós ordre d'inscripció.

Si estàs interessat en inscriure't en aquest curs, envia'ns emplenat el següent [FORMULARI D'INSCRIPCIÓ](#).

Com a mètodes de pagament, pots triar entre:

- Targeta dèbit/crèdit.
- Transferència bancària (escriu la següent descripció a l'apartat "concepte" de la transferència: "NOM COGNOM - C0103120").

Una vegada rebem l'ingrés, t'enviarem un e-mail de confirmació i donarem per finalitzat el procés d'inscripció.

El termini d'inscripció finalitza el 01/07/18.

Ens reservem el dret de cancel·lar la celebració del curs quan no s'aconsegueixi el nombre mínim d'alumnes establert. En aquest cas, es retornaria l'import total abonat.

## IDD I LA UNIVERSITAT SAN JORGE

IDD - Innovación y Desarrollo Docente i la Universitat San Jorge (USJ) tenen subscrit 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	INFORMACIÓ
Curs online d'anglès	<a href="#">+INFO</a>
Curs online de preparació examen Cambridge English First (FCE)	<a href="#">+INFO</a>
Curs online de preparació examen Cambridge English Advanced (CAE)	<a href="#">+INFO</a>
Curs online de metodologia AICLE/CLIL	<a href="#">+INFO</a>
Curs online de competències digitals per a docents	<a href="#">+INFO</a>
Curs online de gamificació aplicada a l'educació	<a href="#">+INFO</a>
Curs online de diversitat a l'aula	<a href="#">+INFO</a>
Curs online de gestió de les emocions a l'aula	<a href="#">+INFO</a>

“Relájate, recárgate, renuévate.”  
Lailah Gifty Akita



**¿CÓMO NOS AFECTAN LOS CASOS DE ACOSO, COMO PROFESORES?**

Nosotros, como profesores, experimentamos sentimientos de estrés, ansiedad y frustración cuando nos encontramos con un caso de bullying en nuestra clase. Es posible que infravaloremos los efectos que este tipo de situaciones pueden tener en nosotros. Razón por la que es posible que prestemos más atención a las emociones y necesidades de los estudiantes, que a las nuestras propias.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que, solamente si nos encontramos en plena forma desde un punto de vista emocional, seremos capaces de ayudar a nuestros alumnos como nos gustaría.

En esta sesión no nos centraremos solamente en cómo

PROGRESO DE LA SESIÓN: 10% 20% 30% 40% 50% 60%

**¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE TE RECORDARAN?**

Como profesores, nos gusta dejar huella en nuestros alumnos, y ayudarles a que saquen lo mejor de si mismos.

Sin embargo, cuando dedicamos tiempo a gestionar una situación amenazante en clase, es fácil olvidarnos de la parte emocional. Es por esta razón que creemos que el siguiente ejercicio puede resultarte útil.

Imagina que dentro de un tiempo recibes una oferta y decides dejar el

PROGRESO DE LA SESIÓN: 10% 20% 30% 40% 50% 60%



**ESCOGE TU DÍA**

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

Plum y describe brevemente algunas ideas acerca del programa de estudiantes mentores. ¿Podrías aplicarlo en tu clase? ¿Qué estudiantes seleccionarías como mentores? ¿Qué tipo de actividades podrías proponer para promover la relación mentor-estudiante?

**ESTO ES SOLO UN RESUMEN**

Cada mañana recibirás un correo invitándote a llevar a cabo tus tareas.

PROGRESO DE LA SESIÓN: 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

**MÉS INFORMACIÓ**

<https://www.mylearning.es/fsie-cat/info>

931595278