



Código: FD1.001 **Título:** “COACHING EN EL CONTEXTO
UNIVERSITARIO”

Dirigido a:	
P.A.S.: <input checked="" type="checkbox"/>	
P.D.I.: <input type="checkbox"/>	En especial a: Personal de administración y servicios en general
Duración y número de participantes:	
12 horas	25 participantes
Fechas y lugar:	
Fechas: 02, 09, 16 y 23 /06/2020	
Horario: 17:00 a 20:00 horas.	
Lugar: campus de Teatinos.	
Formadores/as	
<ul style="list-style-type: none">- Dña Beatriz García Callejón. Lda. Psicología	
Objetivos generales de la acción formativa:	
Facilitar al profesional herramientas necesarias para desarrollar su liderazgo personal, el autoconocimiento, la comunicación, las relaciones interpersonales, el establecimiento de estrategias para alcanzar los objetivos personales y profesionales, aumentando las posibilidades de éxito a nivel personal y profesional:	
<ul style="list-style-type: none">- Aprender estrategias de autoconocimiento personal y profesional.- Ser conscientes de los factores (internos y externos) que influyen en la consecución de nuestros objetivos.	



- Desarrollar herramientas para ser más eficaces.
- Establecer unos objetivos personales/profesionales y un plan de actuación para su consecución.
- Adquirir herramientas para transformar en positivo los acontecimientos.
- Incrementar la autoconfianza y la motivación hacia la consecución de unas metas propias.

Requisitos:

No son necesarios requisitos previos

Modalidad

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Presencial | <input type="checkbox"/> Obligatorio |
| <input type="checkbox"/> Semipresencial | <input checked="" type="checkbox"/> Voluntario |
| <input type="checkbox"/> Virtual | |

Breve presentación

Este curso se plantea como una herramienta para ayudar al alumnado participante a conseguir el éxito en su vida personal y profesional. Cuando nos conocemos mejor a nosotros mismos y somos capaces de guiar nuestras acciones para conseguir los objetivos que nos hemos marcado se incrementa la probabilidad de éxito en todos los aspectos de nuestra vida y por lo tanto la sensación de felicidad y satisfacción con lo que hacemos.

Desarrollar una serie de habilidades en los asistentes que les haga ser más eficaces personal y profesionalmente repercutirá directamente en la mejora de su desempeño diario. Todos perseguimos llegar a ser personas cualificadas y eficaces (proactivas, con objetivos claros, resolutivas, con capacidad para tomar decisiones, seguras de sí mismas), por lo que el desarrollo del liderazgo personal junto con otras habilidades que se trabajarán en esta acción formativa son imprescindibles para todos.



Contenidos

1. ¿Qué es el liderazgo personal?
 - a. Coaching y Liderazgo Personal.
 - b. Relación con nuestro éxito profesional.
 - c. ¿Todos podemos desarrollar nuestro liderazgo personal?
2. Autoconocimiento.
 - a. Conocimiento y autoconocimiento.
 - b. Dimensiones y herramientas.
 - c. Debilidades y fortalezas.
3. La autoestima.
 - a. Definición y tipos.
 - b. Componentes.
 - c. ¿Cómo desarrollar la autoestima?
4. Herramientas para ser más eficaz.
 - a. Ser proactivo.
 - b. Gestión del tiempo.
 - c. Estrategias de toma de decisiones y resolución de problemas.
 - d. Transformar los fracasos en oportunidades.
5. Desarrollo de un plan estratégico para conseguir tus objetivos.
 - d. Define tus objetivos.
 - e. Anticipa qué puede salir mal.
 - f. Planifica y ejecuta las acciones planteadas.
 - g. Evalúa las acciones llevadas a cabo.
6. La autoconfianza y la motivación hacia nuestros objetivos
 - a. Zona de confort , riesgo y aprendizaje.
 - b. ¿Qué nos motiva?
 - c. Locus de control interno y externo.
 - d. Las creencias irracionales.



Metodología y evaluación

Metodología: Vivencial, basada en ejercicios que harán reflexionar al alumnado sobre cada uno de los aspectos que trata el curso con el objetivo de que se produzca el cambio en el desarrollo personal a través de un proceso de coaching. Esta acción formativa es dinámica, activa y mantiene atento al alumnado en todo momento utilizando diferentes recursos: vídeos, relatos, juegos, ejercicios individuales y grupales, dinámicas de coaching, entre otros.

Evaluación: Observación y participación durante la acción formativa. Prueba de evaluación final.