



Coaching: la brújula de tu éxito

“Vivir alineado con tu propósito de vida es lo mejor que puedes hacer por ti”



**JAVIER
GIMENO**

Justificación

El coaching es una relación continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas. Mediante el proceso de coaching el cliente profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida.

El coaching es la herramienta del siglo XXI para quienes quieran crecer, mejorar y lograr sus objetivos. La vida actual nos lleva a vivir el día a día sin apenas reflexionar sobre lo que tenemos por hacer y mucho menos en lo que estamos haciendo o ya hemos hecho.

Preguntas como: ¿Quién quiero ser? ¿Dónde quiero llegar? ¿Cuál es la vida que quiero vivir? Tienen un poder enorme que nos ayudarían a clarificar nuestros objetivos tanto personales como profesionales. Este curso te ayudará a conocerlo de manera amena y práctica y podrás utilizar sus técnicas en cualquier ámbito de tu vida.

Objetivos

- Conocer el coaching y tener una aproximación experiencial de esta modalidad de desarrollo personal para poder hacer uso de sus herramientas en la vida personal y profesional para lograr objetivos.
- Sacar lo máximo de cada persona para que conozca sus límites, maximice sus puntos fuertes y sepa sacar uso de sus puntos más débiles.
- Sacar el máximo partido de su vida y vivirla en plenitud y haciendo lo que uno desea sin pensar en lo que podría haber sido o hecho.

Metodología

Las sesiones serán prácticas y experienciales en su mayoría aunque se darán las bases teóricas necesarias. En todos los módulos se realizarán dinámicas para integrar el contenido. Entre las dos sesiones se pedirá que se ponga en práctica una actividad propuesta por el formador. En ningún caso supondrán una tarea adicional a su trabajo, sino una manera de salir de su zona de confort.

Se usará en todo momento técnicas de coaching y se realizarán demostraciones de coaching con historias reales durante la formación. Los alumnos practicarán técnicas de coaching durante la formación y con posterioridad si lo desea se le facilitará una persona para que realice una sesión de coaching con las herramientas aprendidas.

Programa

1. Introducción al coaching ¿Qué es? ¿Cómo me puede ayudar?
2. ¿Qué no es? Diferencia con otras disciplinas.
3. Mi puente: donde estoy y a dónde quiero ir:
 - *Valores*
 - *Declaración Propósito de Vida*
 - *Rueda de la vida*
 - *Saboteador*

4. Algunas herramientas del coaching
 - *Escucha*
 - *Preguntas poderosas y de reflexión*
 - *Explora nuevas perspectivas*
 - *Planifica*
 - *Actúa*

Formador

Javier Gimeno Pallarés especializado en coaching de vida.

Número de Socio ICF España: [20182140](#)

Associate Certified Coach (ACC) a través de International Coach Federation (ICF).

Miembro de la Cruz Roja española donde imparto talleres de desarrollo personal, orientación y búsqueda de empleo.

Informático de profesión con más de 13 años de experiencia en el sector.



Duración y precio

El curso tendrá una duración de 8 horas y se realizará en dos sesiones de 4 horas cada una.

Precio del curso **120€**

Al finalizar el programa se te facilitará un breve manual de los puntos trabajados y un certificado de asistencia al curso.