



Confederación Mundial de
COACHES
PROFESIONALES



PROFUNDIZACIÓN EN
**INTELIGENCIA
EMOCIONAL**
DE LA CMC

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar en el alumno a través del énfasis en nuestra formación de Coaching Ontológico Profesional de la CMC, las herramientas y conocimientos que nos ofrece la IE, para alcanzar dominios y distinciones con miras a potencializar el poder de la actitud y la voluntad, así como el logro en la gestión adecuada y sostenida de los cambios y circunstancias propias de la vida, donde logre con éxito aplicar a nivel personal, en contextos sociales, organizacionales y educativos, las competencias necesarias no solo para su propia transformación, si no a través de sus prácticas de coaching resultados tangibles y de calidad en sus servicios.

MODULO 1: PROFUNDIZAR EN EL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA PERSONAL: Autoconocimiento

- Realizar un AUTO análisis FODA
- Tomar conciencia de las debilidades y fortalezas.
- Reconocer mis valores y principios.
- Potenciar mi autoestima.
 - Capacidad de auto Observación y los niveles de escucha
 - IE y las fases del cambio
 - PRACTICA: ¿Dónde estoy parado? REALIZANDO EL DESPLAZAMIENTO
 - • Toma de conciencia de mi situación personal.
 - • Desarrollar la agudeza sensorial.
 - • Ejercicios de reflexión de mi estado actual.
 - • Desarrollo de hábitos y acciones positivas.
 - • Proceso de aprendizaje a través del T.O.T.E. (Test - Operate - Test - Exit) programas mentales y comportamentales



MODULO 2: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

- Identificar y utilizar las emociones de forma adecuada.
 - PRÁCTICA RECONOCIENDO MIS SENTIMIENTOS
 - Reconocer pensamientos y sentimientos.
 - Superar el sentimiento de víctima,
 - Superar resentimiento y culpabilidad.
 - Superar otras situaciones tóxicas.
 - Superar el mobbing y bullying
- Gestionar los sentimientos tóxicos: víctima, culpa y resentimiento.
 - Gestión del cambio.
 - Cambios por realizar.
 - Estrategias para un cambio y un hábito positivo.
 - Fases de la reacción al cambio
 - Resolución de problemas.
 - El Diario del cambio en la Actitud Mental Positiva
- Gestionar estados de ansiedad y estrés.
 - Reconocer las creencias limitadoras y fortalecerlas en potenciadoras.
 - Descubrir debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades.
 - Descubrir mis valores.
 - Potenciar otros valores.

Automotivación

- Definir qué necesidades están sin cubrir.
- Buscar objetivos que me mantengan en una actitud mental positiva.
- Estrategias de automotivación.
- Competencias Sociales

Empatía

- Capacidad de comprensión y adaptación a las personas.
- Comunicación eficaz a través de la calibración y rapport.
- Escucha activa.

Habilidades Sociales

- Estrategias para mejorar las relaciones con los demás.
- Utilizar la asertividad como parámetro del éxito.
- Actitud Mental positiva
- El poder de la persuasión
- La neurona espejo
- Liderazgo Inteligente y el poder de las emociones
- Team building o team coaching: ¿Qué necesito para mi equipo?

MÓDULO 3: AUTOCOACHING (AUTOGESTIÓN EMOCIONAL)

- El uso de el coaching y la PNL como herramientas de autogestión emocional.
- Diferenciación y utilización.
- Cambio de hábitos y reconocimiento y diferenciación entre lo saludables y lo no saludables.
- Determinar metas e identificar los recursos necesarios para realizar su plan de transformación.
- Los pasos para la transformación y el cambio (IE), modificando conductas, creencias, valores y principios.
- Identificar emociones, cargas emocionales, sentimientos nocivos
- Establecer áreas de mejora y el diseño de futuro
- Diseño del meta plan de vida, propósito, modelamiento emocional y conductual
- Fundamentación de la Inteligencia Emocional, Coaching LA PNL, COMO APOYO E INFLUENCIA POSITIVA EN LAS EMOCIONES.
- ¿Qué es el talento y la inteligencia emocional?
- Clases de Inteligencia: Inteligencias múltiples
- ¿Qué es el coaching y su evolución en las distintas áreas? Utilidades del coaching personal y profesional (educativo, deportivo, ejecutivo y salud)
- ¿Qué es la programación neurolingüística? Y su aplicación en el sector educativo, deportivo, personal y ejecutivo (Organizacional)
- Pilares, principios, reglas, herramientas y estrategias de la Inteligencia Emocional,

PRÁCTICA. PODER DEL CAMBIO – TOMANDO ACCIÓN

Herramientas y estrategias de PNL como factores de intervención, ligadas al poder del cambio de pensamiento y control emocional.

- Autoconcepto: autoconocimiento. autoestima y autorrealización
- Etapa de emprendimiento: aprendizaje del error, modificación de conducta, superar resistencia al cambio.

El que hacer en el círculo de influencia positiva

- Identificar las emociones que aparecen en nuestra vida personal y profesional.
- Utilización de las emociones con conductas adecuadas.
- Gestión de las emociones tóxicas (cargas emocionales).
- Desarrollo del proceso conversacional interno y externo
- Proceso de equilibrio emocional y el cerebro
- Mind fulness : herramienta básica para la gestión emocional

MODULO 4: Gestión del cambio.

- Cambios a realizar.
- Estrategias para un cambio y un hábito positivo.
- Fases de la reacción al cambio
- Resolución de problemas.
- Diario de cambio de la Actitud.

Aprendiendo sobre la Gestión del duelo o la pérdida.

- El duelo y sus clases de duelo
- Proceso del duelo percibido negativa o positivamente
- Como superar las distintas fases del duelo con las distintas estrategias
- Dinámicas prácticas Autoevaluación para el cambio de Actitud.
- Autoevaluación de debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades de las distintas. Áreas de nuestra vida: familia, amigos, trabajo. Trabajar la actitud a través de la telaraña.
- Búsqueda de objetivos o metas en cada área de mi vida: familia, amigos, trabajo etc.

MODULO 5: DISEÑO DE FUTURO A TRAVES DE LAS EMOCIONES, Y SU IMPACTO

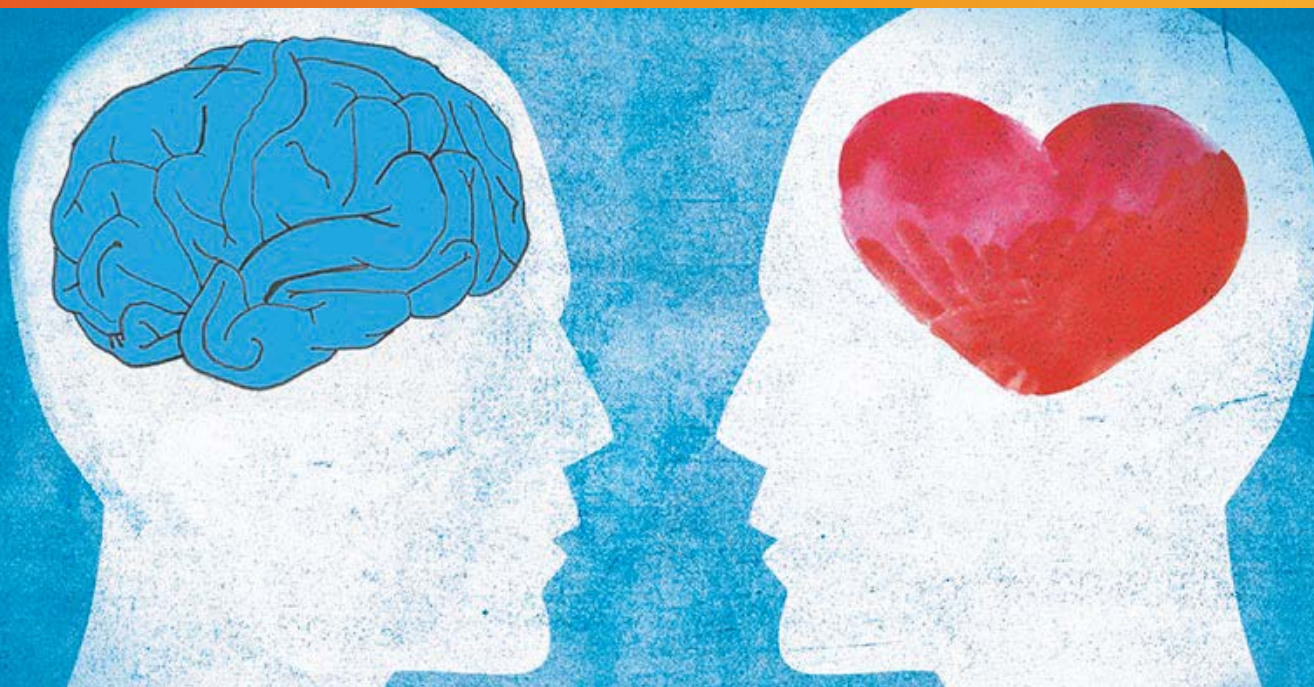
- EL CUADRANTE DE PRIORIDADES ¿Qué QUIERO DE MI, DE MI FAMILIA, AMIGOS, PROFESIÓN)
 - Ejercicios de automotivación.
 - Tomar conciencia de Misión, Visión y Propósito.
 - El éxito y sus ingredientes.

Gestión del tiempo y hábitos

- El tiempo como recurso básico para cubrir mis necesidades
- Tomar conciencia de lo importante y lo no importante, de urgente y no urgente
- Factores que influyen en la elección del tiempo.
- Causas principales de la pérdida de tiempo: Dilación
- Estrategias para la gestión del tiempo
- Como se construye y se consolida un hábito
- Hábitos saludables y su puesta en marcha.

LA META COMO OBJETIVO

- Trabajar el enfoque al resultado
- Liderazgo desde la IE
- Búsqueda de objetivos, meta y necesidad
- Conductas ante la meta y sus obstáculos
- Estrategias para abordar una meta
- Necesidades psicológicas
- Ejercicio práctico para cumplir propósito



MODULO 6: RESILIENCIA, DEPRESIÓN, AUTOESTIMA, ANSIEDAD

- La resiliencia según la psicología positiva, psicología clásica y la neurociencia
- Estrategias para ser resiliente.
- Factores que influyen en la ansiedad, autoestima y depresión
- Herramientas y estrategias para superar la ansiedad, depresión y baja autoestima
- Inteligencia Emocional: Equilibrio y confianza del talento.
- Fundamentación de la Neutralidad y EL PUNTO NEUTRO (ESTADO DE POSIBILIDAD)
- Mantener el equilibrio.
- Potenciar el compromiso.
- Compromiso como base del equilibrio y la confianza
- Restablecer la confianza y seguridad
- PEDIDOS a través de nuestro lenguaje verbal y no verbal.
- Feedback, influencia y el lenguaje emocional

MODULO 7: Ser Coach. Competencias

– COACHING CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Las preguntas como estrategia de coaching: Quien pregunta, dirige.
- ¿Cómo gestionar las emociones, sentimientos y conductas del coachee?
 - Cómo potenciar la autoestima, comunicación y alcanzar sus necesidades a través del análisis transaccional.
 - El estado del niño, adulto y padre
 - Capacitación de la actitud y aptitud para un talento de éxito
 - Componentes del estado de fluir
 - Talento y sus variables aplicadas a la IE y liderazgo en acciones

El alumno recibirá acompañamiento y será guiado por medio de los grupos asignados en el transcurso de todo el proceso formativo.

Asesorías y apoyo

- ***A través de grupos de WhatsApp***
- ***A través del aula virtual***

