

COACHING DE FORTALESES I MINDFULNES 40H+30H dll, dx i dv de 17:30 a 20:30 h
PRESENCIAL

SETEMBRE						
DLL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE						
DLL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBRE						
DLL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

dia 18 no pot la formadora

Continguts Coaching de fortaleeses:

1. Introducció al Coaching de Fortaleeses (1 hora)
2. Bases del Coaching de Fortaleeses (4 hores)
- 2.1 Habilitats del Coach.
- 2.2. Codi d'Ètica per a Coaches i Mentors.
3. Objectius i límits del Coaching (5 hores)
- 3.1. Límits en les Intervencions Positives
- 3.2 Teoria de l'Autodeterminació
4. Fases i Procés del Coaching de Fortaleeses (10 hores)
- 4.1 Guia sessió de Devolució.
- 4.2 Objectius, Passos i Recomanacions
Pràctiques per a devolució de perfil de fortaleeses
5. Diccionari de Fortaleeses. (5 hores)
- 5.1 Avaluació de Fortaleeses.
6. Estratègies avançades. (5 hores)
- 6.1 Potenciar. 6.2. Equilibrar.
- 6.3 Combinar.
- 6.4 Substituir.
- 7 Fenòmens Específics. (5 hores)
- 7.1 Coaching de Fortaleeses en situacions específiques.
- 7.2 Integració Teòrica.
- 8 Integració Pràctica. (5 hores)
- 8.1 Sessió Pràctica
- 8.2 Sessió Pràctica amb Guia Tutor

Continguts mindfulnes:

1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL. Aprendre a relaxar-se i a deixar anar.
 - 1.1. Com fer una relaxació corporal i aprendre a meditar en la vida quotidiana
 - 1.2. Identificar els teus estressos i superar-los
 - 1.3. Identificar les teves emocions i aprendre a gestionar-les
La consciència plena i la reducció de l'estrès.
 - 1.4. Com parar el teu cap?
2. Actuar en comptes de reaccionar Aprendre a gestionar el conflicte.
 - 2.1. Aprendre a comunicar-te de una forma assertiva
 - 2.2. Tècniques d'assertivitat .
3. L'estrès i la gestió del temps.
 - 3.1. Gestiona el temps de forma eficaç
 - 3.2. Els il·ladres del temps: imprevistos, distraccions, interrupcions
4. Aprendre a optimitzar la presa de decisions.
 - 4.1. Aprendre a veure altres perspectives
 - 4.2. Com disminuir els judicis i les expectatives