

## Programa Formativo

### ACCIÓN DE FORMACIÓN:

CHARLA CREESiendo HACIA EL ÉXITO, DESDE LA MIRADA DEL COACHING HOLÍSTICO

### DURACIÓN:

2.00 horas [2.00 hora(s) teórica(s) y 0.00 hora(s) práctica(s)]

### OBJETIVO GENERAL:

Al finalizar la acción de formación, los participantes estarán en capacidad de conocer las habilidades sociales que le permiten potenciarse hacia el éxito desde el enfoque del coaching holístico.

### PROPÓSITO:

Desarrollar habilidades para la gestión de sí mismo y las áreas potenciales de desarrollo: las competencias de la inteligencia emocional, la habilidades para la comunicación interpersonal desde la mirada del coaching holístico.

### DIRIGIDO A:

Público en general, todo el personal de las organizaciones.

### UNIDADES PROGRAMÁTICAS

#### UNIDAD 1: Gestión de sí mismo

| OBJETIVO                                                                     | CONTENIDO                                                                                                                                  | DURACIÓN                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Identificar nuestras potencialidades desde la mirada del coaching holístico. | 1) Conocerse a si mismo.<br>2) Potencialidades.<br>3) Disciplina personal o autodisciplina.<br>4) Autocontrol.<br>5) Habilidades sociales. | 0.50 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (0.50 horas totales) |

#### UNIDAD 2: Asertividad comunicacional

| OBJETIVO                                                                                                                                              | CONTENIDO                                                                                                                                                                                                    | DURACIÓN                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Identificar las formas asertivas de comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir al otro. | 1) Observar los hechos sin juzgar.<br>2) Responsabilizarte de tus sentimientos.<br>3) Encontrar tus necesidades no cubiertas.<br>4) Hacer una petición concreta que respete las necesidades de las personas. | 0.50 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (0.50 horas totales) |

#### UNIDAD 3: Manejo emocional

| OBJETIVO                                                            | CONTENIDO                             | DURACIÓN                                                        |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Conocer las emociones y pensamientos en torno a al estado de ánimo. | 1) Emociones.<br>2) Manejo emocional. | 1.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (1.00 horas totales) |