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 hábilidades sociales que le permiten potenciarce 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. 2) Potencialidades. 3) Disciplina personal o autodisciplina. 4) Autocontrol. 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. 2) Responsabilizarte de tus sentimientos. 3) Encontrar tus necesidades no cubiertas. 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. 2) Manejo emocional.	1.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (1.00 horas totales)