

PROGRAMES DE FORMACIÓ TRANSVERSAL CONSORCI 2021

# EINES DE COACHING NIVELL 1

**ÀREA: COMPETÈNCIES TRANSVERSALS DE  
GESTIÓ I HABILITATS PERSONALS  
MODALITAT: PRESENCIAL  
30H**

## OBJECTIUS

### Objectius generals:

- Conèixer què és el coaching, els seus principis bàsics i els factors que hi intervenen.
- Utilitzar el coaching en diversos contextos.

## CONTINGUTS

### 1. Què és el coaching?

- 1.1. Definició del terme.
- 1.2. Origen del terme.
- 1.3. Base teòrica del coaching.
- 1.4. Diferències entre altres disciplines.

### 2. La professió del coach.

- 2.1. Codi ètic.
- 2.2. Competències del coach.
- 2.3. Fases del procés de coaching.
- 2.4. Marc del procés de coaching

### 3. Mètode GROW.

- 3.1. L'objectiu - àrees de la vida.
- 3.2. Validar l'objectiu.
- 3.3. Explorar la realitat.
- 3.4. Obrir opcions.
- 3.5. El pla d'acció.

4. Marc conceptual de les emocions.
5. Competències emocionals.
6. Intel·ligència emocional i coaching.
  - 6.1. Emocions que influeixen positivament en un procés de coaching, com potenciar-les.
  - 6.2. Emocions que obstaculitzen un procés de coaching, com regular-les.