

## **Coaching de Vida**

INICIO - 25 mayo 2015 FINAL- 29 junio 2015

### **DESCRIPCIÓN**

Este curso permitirá a través de la reflexión y autodescubrimiento por parte de los participantes las áreas de su vida que requieran desarrollar, incidiendo en la indagación de los modelos mentales y las creencias limitantes que cada participante tiene en su vida y que no le permite avanzar en su desarrollo personal. Se iniciará con la bases teóricas que sustentan el coaching desde el enfoque sistémico y su fundamento en la biología del amor, la evolución y la teoría general de los sistemas, para luego realizar un diagnóstico de su propia vida a través de técnicas como la rueda de la vida, para a partir de ahí elaborar y aplicar técnicas sencillas que les permitan romper las creencias limitantes y plantearse alternativas de desarrollo y crecimiento personal.

### **PROGRAMA**

#### **Módulo 0. Introducción al Curso**

- \*Introducción al Curso
- \*Test de autovaloración

#### **Módulo 1. La Rueda de la Vida**

- \*Objetivos y contenidos
- \*Ejercicio: Los roles de la vida
- \*Aspectos de la vida: El estudio
- \*Aspectos de la vida: La Familia
- \*Aspectos de la vida: El dinero
- \*Aspectos de la vida: El amor
- \*Aspectos de la vida: La Salud
- \*Una mirada a nuestra vida
- \*Ejercicio: Plan de acción
- \*Evaluación del módulo N°1.

#### **Módulo 2. Diseñando el Futuro**

- \*Objetivos y contenidos
- \*Diseñando tu futuro
- \*Paso 1: Formula tus objetivos
- \*Paso 2: Organiza tus recursos
- \*Paso 3: Controlar el progreso y la ecología
- \*Paso:4 Desarrolla un plan de acción
- \*Evaluación del módulo N°2.

### **Módulo 3. Identificando al Saboteador**

- \*Objetivos
- \*Identificando al saboteador interno
- \*Creencias limitantes 1
- \*Creencias limitantes 2
- \*Evaluación del módulo N°3.

### **Módulo 4. Técnicas aplicativas: Eliminando creencias limitantes**

- \*Objetivos
- \*Recrea una escena en tu mente
- \*Lista de creencias limitadoras
- \*Modificando la pauta
- \*Recuerda
- \*Evaluación P2P del módulo N°4.

### **Módulo 5. Técnicas aplicativas: Visualizando el futuro**

- \*Introducción
- \*Visualización y ensayo mental
- \*Evaluación P2P del módulo N°5.