

PROGRAMA DE COACHING ON LINE

Técnicas y herramientas de Coaching para aplicar en las aulas

► EL COACHING COMO HERRAMIENTA PARA LA MEJORA DE LA EDUCACIÓN

Vivimos en un mundo profundamente globalizado donde los cambios se suceden de forma rápida y constante. Cambios que están afectando a nuestra vida personal y profesional y que están modificando la forma de comunicarnos, la manera en que consumimos información, la forma de relacionarnos... y también la forma en que aprendemos y enseñamos.

Los profesores han dejado de ser transmisores de conocimiento para pasar a ser facilitadores y mediadores de aprendizaje. Su función ahora no es tanto “enseñar” unos conocimientos, como ayudar a los alumnos a “aprender a aprender” de manera autónoma, para que sean capaces de promover su desarrollo cognitivo y personal y de descubrir, por sí mismos, lo que realmente necesitan para construir su itinerario profesional.

Este nuevo escenario requiere de profesores cada vez más formados, con una preparación mucho más amplia y profunda, capaces de cambiar la dinámica de aprendizaje y de contribuir a mejorar la calidad de la enseñanza como pilar fundamental para el desarrollo de nuestra sociedad.

El aprendizaje de técnicas de desarrollo personal es, pues, esencial para el buen funcionamiento del docente en el aula. Y en este sentido, el Coaching se convierte en una poderosa herramienta de cambio que permite orientar a la persona hacia el éxito, facilitándole de este modo la consecución de sus objetivos y proporcionándole mejoras en sus competencias, habilidades, motivaciones y actitudes.

► RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL SECTOR DE LA ENSEÑANZA

El Coaching se convierte, igualmente, en una herramienta fundamental para prevenir y tratar los riesgos psicosociales que están afectando especialmente a los profesionales del sector de la enseñanza.

El síndrome de burnout (también llamado “síndrome de agotamiento profesional” o “síndrome de estar quemado por el trabajo”) es la respuesta individual a una situación de estrés laboral prolongado en el tiempo (crónico). Identificado como riesgo psicosocial emergente, el burnout se caracteriza por un progresivo agotamiento tanto físico como mental, una falta de motivación para llevar a cabo las tareas y una actitud de desinterés en relación al trabajo. Pero las consecuencias del burnout pueden ser mucho más graves, pudiendo afectar en diferentes grados a la salud del trabajador (desde insomnio hasta depresión, ansiedad o problemas cardiovasculares), así como a su entorno más inmediato y a su rendimiento laboral en términos de baja productividad, absentismo laboral, mal ambiente de trabajo, conflictos interpersonales...

A pesar de que el desarrollo de este síndrome no está directamente relacionado con el sector o la profesión, los estudios muestran una mayor prevalencia en colectivos profesionales cuya actividad principal se centra en prestar ayuda o servicio a otras personas, como por ejemplo los profesionales de la enseñanza.

► QUÉ ES MYCOACH?

myCoach es un programa de Coaching 100% On line de 12 meses de duración que tiene, como objetivo fundamental, facilitarte conocimientos, técnicas y herramientas para tu desarrollo personal y profesional así como para aumentar tu bienestar físico y mental.

A nivel específico, **myCoach** te ayudará a:

- ✓ Identificar y mejorar tus puntos fuertes.
- ✓ Aumentar tu bienestar.
- ✓ Mejorar tu rendimiento profesional.
- ✓ Reducir los efectos del estrés laboral y prevenir el burnout.
- ✓ Encontrar el equilibrio entre la vida laboral y personal.
- ✓ Mejorar tu comunicación en el entorno profesional y personal.
- ✓ Contribuir a mejorar el clima y la satisfacción laboral.

Si quieres acceder a un documento con información ampliada de **myCoach** → [HAZ CLIC AQUÍ](#).

► A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

El “Programa de Coaching personal On line” se dirige a profesionales de la educación de todos los ámbitos (Directores de Centro, Jefes de Estudios, Secretarios, Tutores, Coordinadores, Profesores...).

► MODALIDAD Y DURACIÓN

Programa 100% On line.

Dedicación: 100 horas durante 12 meses.

► METODOLOGIA DEL PROCESO DE COACHING

El proceso de Coaching se desarrolla en las siguientes fases: una evaluación inicial, una fase de establecimiento de objetivos y un programa de sesiones de Coaching. A continuación, describiremos con más detalle cada una de las fases:

El **proceso de evaluación** está basado en instrumentos científicamente validados para la evaluación de los riesgos psicosociales, y te proporciona informes personales de manera inmediata, con información que te permite conocer tu estado en relación a los factores evaluados.

La fase de **establecimiento de objetivos** tiene como finalidad asistirte mientras escoges las fortalezas que quieres desarrollar y los problemas que te gustaría solucionar a través del programa de Coaching. Como resultado del establecimiento de objetivos, obtienes tu plan de Coaching personal. Dado que se trata de un proceso dinámico, puedes ir ajustándolo a tu medida, según vayas progresando.

El programa de sesiones y tareas de Coaching consta de 48 sesiones semanales de 45 minutos. En estas sesiones, comparables a la intervención de un Coach presencial, se te invita a reflexionar sobre temas relacionados con la gestión del estrés laboral, aprendes técnicas para hacer una mejor gestión del mismo y se promueve el desarrollo de fortalezas iniciándose, así, un proceso de crecimiento personal y profesional.

Para conseguir un cambio en la situación actual y experimentar una mejora no basta con llevar a cabo las sesiones semanales, sino que es necesario un esfuerzo más constante. Por eso, es necesario realizar tareas diarias de unos 10 minutos en las cuales se invita a poner en práctica en el día a día, los conocimientos prácticos y las técnicas aprendidas durante las sesiones semanales con el fin de interiorizarlos.

Las técnicas aprendidas durante las sesiones se incluyen en una “caja de herramientas” el acceso a las cuales es indefinido: podrás disponer de todas las técnicas que has aprendido, y utilizarlas tantas veces como desees. La finalidad de las herramientas es posibilitar la automatización de los procesos subyacentes y, así, promover el cambio y el bienestar.

En el programa de Coaching personal se trabajan 4 áreas diferentes:

- **“Relajación/Salud”**: mejoras la conexión que tienes con tu cuerpo y aprendes a relajarte (técnicas de respiración, relajación muscular progresiva, técnicas de visualización, mindfulness, hábitos de vida saludable...).
- **“Mi Mente”**: tomas conciencia de tus pensamientos y aprendes como hacerlos más positivos (análisis de los pensamientos, gestión del tiempo, creación de pensamientos alternativos, gestión de las preocupaciones...).
- **“Mi Conducta”**: analizas y aprendes a gestionar tu conducta (gestión del estrés, brainstorming, habilidades sociales, programación de actividades, análisis del estilo comunicativo, entrenamiento en asertividad...).
- **“Soy Congruente?”**: inicias un proceso de desarrollo personal en el cual se maximiza tu potencial y se te enseña a tomar las riendas de tu vida, con el fin de conseguir tus objetivos (establecimiento de metas, desarrollo del compromiso y motivación laboral, resiliencia en equipos, exploración de fortalezas y de quién somos y quienes queremos ser...).



Esquema general del proceso de Coaching

► EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO PERSONALIZADO

Además de la evaluación inicial, **myCoach** cuenta con un sistema integrado de evaluación y seguimiento del progreso de los usuarios, que consta de una evaluación objetiva y subjetiva:

- **Evaluación objetiva:** se realiza mediante instrumentos científicamente validados. Te evaluaremos antes de iniciar el programa, de manera periódica, durante todo el programa y al finalizarlo.
- **Evaluación subjetiva:** se realiza con una periodicidad semanal y mide tu estado de ánimo, así como también tu progreso en relación a la consecución de objetivos. Además, podrás hacer un seguimiento de tu evolución semanal, tanto de las sesiones y tareas, como del progreso en la consecución de los objetivos establecidos.

► COACH PERSONAL

En todo momento un Coach personal estará disponible a través de la plataforma para apoyarte en tu proceso de Coaching.

► CERTIFICADO

Todos los alumnos que superen con éxito el programa de Coaching recibirán un Certificado de Aprovechamiento.

► CALENDARIO

Del 06/07/2015 al 05/07/2016 (12 meses).

► PRECIOS E INSCRIPCIONES

AFILIADOS

CÓDIGO	PROGRAMA	PRECIO	INSCRIPCIÓN
C0103096A	Programa de Coaching On line: técnicas y herramientas de Coaching para aplicar en las aulas	275 €	¡Quiero inscribirme ahora!

NO AFILIADOS

CÓDIGO	PROGRAMA	PRECIO	INSCRIPCIÓN
C0103096N	Programa de Coaching On line: técnicas y herramientas de Coaching para aplicar en las aulas	350 €	¡Quiero inscribirme ahora!

Infórmate para [AFILIARTE A FSIE](#).

Término de inscripción: 03/07/2015.

▶ MÁS INFORMACIÓN

NETPARTNER: 902 947 325 | e-mail: fsie@netpartner.es

▶ IMPARTE

NETPARTNER.

▶ COORDINA Y ORGANIZA

FSIE (Federación de Sindicatos Independientes de Enseñanza).

