



# **PROGRAMA DE LOS DOS NIVELES DE LOS CURSOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL & COACHING EDUCATIVO**



# NIVEL BÁSICO

## PRIMERA JORNADA

- Introducción a la Inteligencia Emocional.
- Desarrollo de la inteligencia humana: teoría de las inteligencias múltiples (Gadner).
- Concepto y orígenes (Gadner y Goleman)
- Aspectos biológicos de la IE (Explicación breve del cerebro humano, partes y funcionamiento).
- Distintas emociones, distintas reacciones.
- Componentes de la IE (enunciar para ubicar)



## SEGUNDA JORNADA

### Inteligencia Intrapersonal: “Un paseo por tu interior”.

#### 1) AUTOCONOCIMIENTO

- Emoción, concepto y emociones básicas (No hay emociones negativas ni positivas, todo depende del grado de cada una y del momento que se viva: mitos sobre las emociones).
- Conciencia emocional: reconocer las propias emociones y sus efectos (vocabulario emocional)
- Autoanálisis: DAFO debilidades y fortalezas (escala de valores sobre aptitudes, actitudes, intereses y motivaciones)
- Autoestima. (Relacionada con el autoconocimiento).
- ¿Qué es el coaching?
- Coaching y autoconocimiento.



## TERCERA JORNADA

### Inteligencia Intrapersonal: “Un paseo por tu interior”.

#### 2) AUTO REGULACIÓN

- Identificar y utilizar las emociones de forma adecuada.
- Gestionar los pensamientos negativos para que no liberen emociones tóxicas (someterles a interrogantes clave, posicionamiento ante ellos, monólogo interior positivo.
- Paradas de pensamiento. Técnicas para gestionar estados de ansiedad y estrés.
- Expresión de las emociones (oralmente o por escrito) para su buena gestión.
- El papel de la lectura como medio para adquirir vocabulario y aprender a expresar emociones.
- El papel del coaching educativo en la regulación de las emociones.



## CUARTA JORNADA

### Inteligencia Intrapersonal: “Un paseo por tu interior”.

#### 1) AUTOMOTIVACIÓN /AUTOESTIMA.

- Concepto de motivación y descubrimiento de nuestras propias metas (Diferencia entre objetivos y deseos. Definir qué necesidades están sin cubrir).
- Perseguir los objetivos: diferencia entre las personas reactivas y proactivas.
- El papel de la autoestima en nuestra automotivación.
- El papel del coaching en la automotivación.
- Reinventarse.
- Salir de la zona de confort.
- Inventario de la vida.
- Estrategias y técnicas de motivación.



## QUINTA JORNADA

### Inteligencia Interpersonal: “Un paseo por tu alrededor”

#### 4) EMPATÍA

- Reconocer las emociones de los demás.
- Capacidad de comprensión y adaptación a las personas.
- Técnicas de comunicación eficaz y escucha activa.
- Resolución de conflictos. El papel de la empatía.
- ¿Conocemos el equipaje de los demás?
- El coaching en nuestra relación con los otros.



## SEXTA JORNADA

### Inteligencia interpersonal: “Un paseo por tu alrededor”.

#### 5) Habilidades sociales.

- Utilizar la asertividad con éxito.
- Resolución de conflictos: la importancia de una buena comunicación.
- Establecer buenas relaciones de equipo.
- Estrategias para la resolución de conflictos.
- Los buenos efectos del elogio.
- El agradecimiento: una habilidad social para potenciar.
- Las habilidades sociales, más fáciles a través del coaching.



# NIVEL AVANZADO

## PRIMERA JORNADA

1)Profundizando en nuestro autoconocimiento.

-Tipos de personalidad. ¿Con cuál me identifico? ¿Con cuál identifico a las personas de mi entorno?

-Autoconocimiento: componentes psicológicos que determinan emociones.

-La comunicación con nosotros mismos.

-Los cuatro aspectos del autoconocimiento o autoconciencia.

-El papel de las creencias en nuestro autoconocimiento.

-Nuestros miedos ¿Cómo nos ayuda el coaching a vencerlos? ¿Cómo podemos ayudar a nuestro alumnado?





## SEGUNDA JORNADA

**2) AUTORREGULACIÓN: Seguimos trabajando en ella.**

**-La palabra mágica del control emocional:  
REPROCESAMIENTO (físico, energético, psicológico)**

**-Creencias irracionales.**

**-Técnica ABC**

**-Manejar las preocupaciones (personales, laborales, familiares...)**

**-La represión emocional y sus consecuencias.**

**-La importancia de nuestro monólogo interior en la autorregulación de las emociones.**

**-La petición de Reinhol Neihbulr: Serenidad, valentía, y sabiduría.**



## TERCERA JORNADA

3) **AUTOMOTIVACIÓN Y UNA BUENA AUTOESTIMA:** factores fundamentales para conseguir nuestros objetivos.

- La rueda de la vida (personal y profesional).
- La zona de confort. ¿Qué es la zona de confort? ¿Cómo podemos salir de ella?
- Fomentar el entusiasmo y mantener expectativas positivas.
- Las emociones como fuente de motivación.
- Cuatro fuentes de motivación.
- Mediante el coaching educativo podemos motivar a través de las preguntas poderosas.



## CUARTA JORNADA

4) **EMPATÍA.** El largo camino para continuar “calzándonos los zapatos” del otro.

-Orientación hacia el servicio (prever, reconocer, y satisfacer las necesidades del otro).

-El peligro de la mente enjuiciadora. No olvidar “el equipaje” de los demás.

-Decálogo para entender a los otros.

-Empatía de pensamiento y empatía de sentimientos.

-Cómo fortalecer las relaciones mejorando la comunicación.

-Feed-Back: una herramienta muy poderosa en el coaching educativo para fomentar la empatía



## QUINTA JORNADA

### 5) Habilidades sociales.

-Liderazgo.

-Tres estilos de respuesta en la forma de comunicarse.

-Aprendiendo a elogiar.

- Reforzar el Feed-back: una técnica necesaria y eficaz en el coaching educativo para el buen funcionamiento del aula y la resolución de conflictos.

-Cinco secretos de la comunicación personal.

-Ideas para reconocer y resolver conflictos.

-Cinco métodos de solución de conflictos interpersonales.

\*\*\*\*\*