



## Introducción

---

La vida es una experiencia única que merece la pena ser vivida de manera consciente, disfrutando cada momento irrepetible, aprendiendo a gestionar los propios cambios y poniendo en práctica esas habilidades que todos tenemos, pero generalmente no utilizamos, o no entrenamos lo suficiente.

La reflexión personal a través de la metodología de Coaching tiene un impacto directo en la mejora de nuestra inteligencia emocional. El autoconocimiento, aumenta nuestro equilibrio personal y la autoconfianza, haciendo a la vez, que fomentemos comportamientos relacionales más flexibles y positivos, reflejándose en una profunda conexión con los demás.

---

### 1. ¿Qué es el coaching?

Historia del coaching, sus raíces filosóficas y psicológicas. ¿Para qué sirve?. ¿Cuáles son sus beneficios?. ¿Cómo puedo aplicar lo que aprenda desde ahora mismo?.

### 2. La interpretación de las diferentes realidades individuales nos conducen a entender nuestros modelos y referentes personales.

Ser capaz de percibir la realidad desde diferentes perspectivas produce un cambio de actitudes y comportamientos, logrando que la interpretación de las situaciones sea más flexible y positiva.

### 3. Los pensamientos y sentimientos dirigen nuestros comportamientos. “Soy lo que pienso”.

- Los diálogos internos positivos y negativos.
- Los juicios y las críticas.
- El autoconocimiento. Las claves para ser tú mismo.

### 4. La paz y serenidad interior

- Vivir en equilibrio y armonía.
- Cuando somos conscientes podemos gestionar nuestros comportamientos y nuestras acciones.
- ¿Están presentes tus valores en tu día a día?



#### **5. La relación con los demás**

- La comunicación verbal y no verbal
- Aprender a escuchar no solo palabras sino emociones. Como fomentar la conexión emocional con los demás.
- Admite la diversidad como fuente de aprendizaje, no de conflicto.

#### **6. La gestión del tiempo**

- ¿Qué quieres que haya MAS y MENOS en tu vida?.
- ¿Qué vas a hacer para lograrlo?.
- Cómo adquirir nuevos hábitos saludables.
- Diseña tu propia planificación para vivir mejor.

#### **7. Nuevas tendencias que te ayudarán a reflexionar de manera amena**

- Análisis Transaccional.
- Programación Neurolingüística.
- La relajación y la visualización.

**Material didáctico: Ejercicios prácticos, videos, artículos de interés y bibliografía.**

---