

## COACHING PARA RENDIMIENTO



**Área:** General  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 15 h  
**Precio:** 195.00€

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

El participante en este Curso de Coaching para la gestión de equipos aprenderá a reflejar y dar feedback al equipo.

El coach de equipos aprenderá las pautas de interacción con el sistema, tocando aquellos puntos que le permitan desatascar los comportamientos improductivos y gestionar de la mejor manera los conflictos, obteniendo así los resultados esperados y la motivación del equipo hacia el éxito.

Un equipo de trabajo es mucho más que la suma de las partes que lo componen. El rendimiento puede ser extraordinario cuando la gestión de dicho equipo es óptima.

El coaching de equipos posibilita un compromiso y una visión compartida que se consigue al relacionar, evaluar, ordenar, cuestionar, buscar alternativas a los conflictos y problemas que generen como equipo, mirar su realidad desde otra perspectiva y finalmente actuar en consecuencia.

Destinado a todas aquellas personas que tengan, al menos, una formación básica en coaching y que quieran trabajar con equipos de cualquier ámbito para conseguir objetivos excelentes y desarrollar al máximo el potencial de los mismos.

### CONTENIDOS

#### Aprendizajes de base

- Cómo introspeccionar.
- Cómo adaptarte a un cambio.
- Cómo hacerte responsable de tu vida.
- Cómo gestionar y aprender de los errores.
- Cómo dar dirección y objetivos concretos a tu vida.
- Conocer qué patrones tienes de tus padres para ver cuáles te sirven y cuáles quieres cambiar.
- Entender cómo te ves y cómo te ven los demás

#### Aprendizajes de gestión mental

- Comprender el funcionamiento básico de la mente.
- Aprender herramientas de gestión del estrés.
- Aprendizaje de diversas técnicas de relajación, meditación y Mindfulness.

#### Aprendizajes de gestión física

- Aprender métodos para dar vitalidad a tu cuerpo para tener energía durante todo el día.
- Descubre las mejores claves para mantenerte saludable.

#### Aprendizajes de gestión emocional

- Qué son las emociones.
- Cómo identificarlas y gestionarlas.
- Aplicación de herramientas prácticas de gestión emocional.