

## COACHING ONLINE PARA DOCENTES (Parte 1)



**Área:** General  
**Modalidad:** Teleformación  
**Duración:** 10 h  
**Precio:** 50.00€

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

### OBJETIVOS

“Principales objetivos del programa de Coaching online para docentes (Parte 1):

\* Fomentar el desarrollo y mejora de las competencias, actitudes y habilidades del personal docente. A través de un programa de coaching, que tiene repercusiones tanto en el ámbito personal como profesional, se fomentan las habilidades de autoconocimiento, de identificación y gestión de las emociones, de pensamiento positivo, de gestión de situaciones estresantes y de comunicación.

\* Aumentar la capacidad de introspección de los docentes para identificar pensamientos, emociones y conductas en sí mismos que puedan mejorarse con la finalidad de trabajar en ellas.

“

### CONTENIDOS

“Pensamiento positivo”.

1. Inteligencia emocional.
2. Pensamiento y conducta.
3. Pensamientos distorsionados.
4. Expresiones “yo debo”.
5. Creencias nucleares.
6. Pensamientos entrometidos.
7. Estilo explicativo.
8. Flexibilidad (tolerancia al cambio).
9. Reconectando con el placer de mantenerse activo.

“Más sanos”.

1. Alimentación sana.
2. Alimentación emocional: comer como consuelo emocional.
3. Ejercicio físico.
4. Insomnio.
5. Dejar de fumar.
6. Dejar de beber.

“Habilidades de comunicación y relación”.

1. Estilos comunicativos.
2. Asertividad I.
3. Asertividad II.
4. Comunicación no verbal.
5. Habilidades sociales.
6. Solución de conflictos.
7. Reuniones de equipo.
8. Entrenamiento en empatía.