

COACHING ONLINE PARA DOCENTES (Parte 2)



Área: General
Modalidad: Teleformación
Duración: 40 h
Precio: 185.00€

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

OBJETIVOS

- * Identificar fortalezas y debilidades para, de este modo, conocer en qué puntos deben poner énfasis en su día a día, con el objetivo de mejorar tanto dentro como fuera del aula.
- * Ayudar y acompañar a los docentes en la detección de creencias limitantes a nivel personal y del alumnado que repercuten en el proceso de aprendizaje y desarrollo en el aula.
- * Acompañar a los docentes en el proceso de cambio de conductas específicas para el propio desarrollo personal y profesional.

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.
- “Relajación cognitiva”.
 1. Mindfulness I.
 2. Mindfulness II.

3. Entrenamiento autógeno I.
 4. Entrenamiento autógeno II.
 5. Visualización I.
 6. Visualización II.
- “Relajación física”.
1. Técnicas de respiración I.
 2. Técnicas de respiración II.
 3. Relajación muscular progresiva I.
 4. Relajación muscular progresiva II.
 5. Relajación muscular progresiva III.
- “Crecimiento personal”.
1. Autenticidad: ¿Dónde me encuentro?
 2. Autenticidad: ¿Hacia dónde voy?
 3. Autenticidad: ¡Comencemos!
 4. Explorando fortalezas y talentos.
- “Habilidades”.
1. Resolución de problemas.
 2. Toma de decisiones.
 3. Gestión del estrés.
 4. Gestión de emociones negativas como el enfado.
 5. Gestión del tiempo.
 6. Concentración: camino hacia la resiliencia.
- “Satisfacción laboral”.
1. Ajuste persona-trabajo.
 2. Motivación y engagement I.
 3. Motivación y engagement II.
 4. Equipos resilientes.
- “Habilidades para la gestión de situaciones difíciles en el aula”.
1. Gestión de situaciones de bullying.
 2. Gestión emocional del bullying (gestión de las emociones del docente).
 3. Gestión de conductas disruptivas.
- “Habilidades de comunicación y fomento del desarrollo en los alumnos”.
1. Tutorías: hablar con alumnos y padres.
 2. Fomentando el crecimiento y desarrollo de los alumnos.