

COACH DE SALUD Y BIENESTAR

Es requisito para acceder al título de Coach, haber aprobado el programa de Facilitador de Salud y Bienestar.

PROPÓSITO:

Facilitar las condiciones para la comprensión de los hechos y comportamientos vinculados a la autogestión de la salud y bienestar en su concepción más amplia; profundizar en nuevas distinciones y recursos; evaluar resultados obtenidos; consolidar las competencias adquiridas; practicar intensamente y diseñar el futuro profesional.

TEMARIO:

MODULO VI: Plan de coaching de salud y bienestar

- Niveles de objetivos: prácticas de co-diseño.
- Integración de objetivos y planificación.
- Diseño de acciones, estrategias, recursos, escenarios.
- Balance decisional.
- Gestionar el progreso: seguimiento de objetivos.
- Evaluación de logros. Feedback.

Momentos generativos en coaching.

Conducción de las sesiones de coaching.

Introducción y estructura de las sesiones.

- Guías para el paso a paso. Prácticas.
- Adaptación del estilo de coaching al cliente.
- Práctica de roles en las sesiones de coaching.
- Reportes de prácticas.

MODULO VII: Corporalidad, salud y bienestar.

El lenguaje corporal: biología y corporalidad.

- Disposiciones corporales y su relación con la salud y bienestar.
- Postura, lenguaje y emociones.
- Prácticas.

Relaciones interpersonales: su impacto en la salud y el bienestar.

- Autoevaluación y diseño.
- Prácticas de conversaciones efectivas.

La responsabilidad en el proceso de coaching.

- Obstáculos, problemas y conflictos.
- Estrategias para superarlos.

Evaluación del cliente.

- El valor de la evaluación.
- Herramientas.

MODULO VIII: Autoeficacia y autoestima.

- Autoeficacia: meta final de coaching.
- Autoestima: base del proceso.

Autocuidados y atención profesional

- Manejo responsable de medicinas y tratamientos.
- Creencias sobre medicinas y tratamientos.

Cuidado profesional de la salud.

Aportes de la psicología positiva a la práctica de coaching.

- Test VIA

La empatía en salud: su expresión.

- Alcances y límites.

La confianza en la relación de coaching.

- Autoconfianza y bienestar.

Prácticas de coaching y feedback: supervisión.

MODULO IX: El Coach Profesional.

- Proyecto personal como coach de salud y bienestar.
- Planificación y compromisos.
- Presentación grupal de un tema.
- Conversaciones efectivas.
- Coordinación de acciones.

Prácticas de coaching y feedback: supervisión.

MODULO X: Autocuidados y Desarrollo Profesional

- Herramientas de autocuidado.
- Estándares y límites. Prevención.
- Sugerencias de desarrollo profesional para coaches de salud y bienestar.
- Sugerencias para el coaching grupal.

Conducción de las sesiones de coaching: Prácticas y Feedback.

- Evaluaciones.
- Recursos adicionales para el coach.

