

# FACILITADOR DE SALUD Y BIENESTAR

## PROPÓSITO:

Facilitar las condiciones para el cambio orientado a la salud y el bienestar; compartir distinciones teórico-prácticas de coaching, competencias de salud, aprendizaje y cambio; ejercitar el empleo de múltiples recursos de apoyo a la gestión del coach y realizar las primeras prácticas y ejercicios sobre competencias de coaching.

## TEMARIO:

### **MODULO I: Fundamentos de Coaching:**

¿Qué es coaching de salud y bienestar? ¿Qué no es coaching de salud y bienestar?

¿Qué es facilitación?

Beneficios del coaching de salud.

Propósito: autoconocimiento y autoeficacia en la gestión de la salud.

El proceso de coaching. Modelos de coaching en salud y bienestar.

Código ético profesional de coaching: Código de ICF (International Coach Federation).

- Responsabilidades y ámbitos de aplicación: Actualidad del coaching de salud.

Competencias de coaching de ICF: Su relación con salud y bienestar.

Competencias de facilitación (IAF): relación con salud y bienestar.

- Modalidades actuales de facilitación en salud.

### **Fundamentos de Salud y Bienestar:**

Concepciones de salud.

- Salud y enfermedad.
- Medicinas complementarias y alternativas.
- Algunos paradigmas en salud.

### **MODULO II: La rueda de la salud**

Áreas de salud: Fundamentos y prácticas.

- Autoevaluación. Aplicaciones.

Mindfulness en coaching.

- Práctica regular. Beneficios.

Nutrición vs. Alimentación. Dietas.

- ¿Qué es una alimentación saludable? Prácticas.

Actividad física.

- Tipos y características. Experiencias y sugerencias.

Relaciones.

- Prácticas de co-diseño de conversaciones. Pedidos. Ofertas. Acuerdos.

Conexión con el entorno.

- Diseño de entornos saludables.

Crecimiento personal y profesional.

- Etapas. Visión y proyectos.

Espiritualidad, salud y bienestar.

- Expansión de la conciencia.

Conexión cuerpo-mente.

- Técnicas de PNL. Práctica de yoga. Técnicas y ejercicios de autodesarrollo.

### **MODULO III: Emociones y salud**

Emociones y estados de ánimo.

- Escalas emocionales

Neurofisiología de las emociones.

- Emociones funcionales y disfuncionales al bienestar y la salud.

Algunas emociones: Ansiedad. Depresión. Enojo. Alegría. Gratitude.

- Tests de autoevaluación. Casos.
- Estrategias de diseño emocional

Aportes de la psicología positiva a la práctica de coaching y facilitación.

- Test VIA

La empatía en salud: su expresión.

- Alcances y límites.

La confianza en la relación de coaching y de facilitación.

- Autoconfianza y bienestar.

### **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.

### **MODULO IV: Salud y Bienestar:**

Tipos de enfermedades.

- Algunas enfermedades crónicas: información relevante.
- Ciclo del dolor. Manejo de síntomas.

Ansiedad y Estrés.

- Tipos.
- Cuestionarios de evaluación de estrés.
- Estrategias de autogestión. Casos.

### **Visión y objetivos de coaching.**

Importancia de una visión saludable poderosa.

Convirtiéndose en proactivo en el cuidado de la salud.

Objetivos de comportamiento que realizan la visión.

- Metas de comportamiento trimestrales y semanales.
- Modelos de diseño de objetivos.

Objetivos de grupos.

### **MODULO V: Coaching y cambios de comportamiento.**

¿Qué cambia? ¿Qué no cambia?

- Modelos de comportamiento y cambios.
- Hábitos nocivos vs. saludables.
- Estrategias

La pirámide de cambios de conducta. Niveles.

Modelos mentales saludables. El observador en salud y bienestar.

- Etapas del cambio. Cuestionario de disposición al cambio.
- Estrategias y habilidades de coaching para cada etapa.
- Implementación de cambios duraderos.

### **Plan de coaching - facilitación**

- Motivación y establecimiento de metas.
- Diseño de acciones.
- Seguimiento de los objetivos y evaluación de logros.

### **Info e Inscripción**

[info@latincoaching.com](mailto:info@latincoaching.com)

TE/FAX: +5411.4904.3141

[www.latincoaching.com](http://www.latincoaching.com)

Sede: Campus Virtual