

# Catàleg d'accions formatives

## 2020 Programes de Formació Transversal

### ÀMBIT

Competències transversals

### FAMÍLIA PROFESSIONAL

Administració i gestió

### ÀREA PROFESSIONAL

Gestió de la informació i la comunicació

GRUPAF	GRUP AMPLIAT	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
ADGC104	2016	30	ADG	ADGG	FC01_ADGC104_2016

### NOM DE L'ACCIÓ

Eines de coaching. Nivell I

### OBJECTIUS

Objectius:

- Conèixer què és el coaching, els seus principis bàsics i els factors que hi intervenen.
- Utilitzar el coaching en diversos contextos.

### CONTINGUTS

1. Què és el coaching?
  - 1.1. Definició del terme.
  - 1.2. Origen del terme.
  - 1.3. Base teòrica del coaching.
  - 1.4. Diferències entre altres disciplines.
2. La professió del Coach.
  - 2.1. Codi ètic.
  - 2.2. Competències del coach.
  - 2.3. Fases del procés de coaching.
  - 2.4. Marc del procés de coaching.
3. Mètode GROW
  - 3.1. L'objectiu – àrees de la vida
  - 3.2. Validar l'objectiu
  - 3.3. Explorar la realitat
  - 3.4. Obrir les opcions
  - 3.5. El pla d'acció
4. Marc conceptual de les emocions.
5. Competències emocionals.
6. Intel·ligència emocional i coaching.
  - 6.1. Emocions que influeixen positivament en un procés de coaching, com potenciar-les.
  - 6.2. Emocions que obstaculitzen un procés de coaching, com regular-les.