

## EINES DE COACHING NIVELL 1

### 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.