

# PROGRAMA DEL CURSO DE COACHING Y PNL

## META ESCOLA 2009-10

### 1- ¿Qué es el coaching?

- 1.1. Definición de coaching.
- 1.2. Orígenes
- 1.3. PNL y coaching
- 1.4. Otros campos teóricos del coaching.
- 1.5. ¿Cómo se trabaja en el proceso de coaching?
- 1.6. Diferentes tipos de coaching
- 1.7. Conceptos importantes en el proceso de coaching

### 2- ¿Qué es la PNL?

- 2.1. Orígenes
- 2.2. Aplicaciones de PNL
- 2.3. Presuposiciones de la PNL

### 3- Niveles lógicos de PNL y coaching

- 3.1. Intervenciones para modificar el **entorno**
- 3.2. Intervenciones para modificar los **comportamientos**: “coaching”
- 3.3. Intervenciones para aumentar capacidades: **enseñanza**: “maestro”
- 3.4. Intervenciones para contactar con **valores y creencias**: tutoría
- 3.5. Intervenciones para reforzar la **identidad**: patrocinio
- 3.6. Intervenciones para colaborar en el “despertar”. **Herramientas del espíritu.**

### 4-El arte de la conversación transformadora.

1. Las preguntas “revulsivo”
2. La construcción de la realidad: palabras motor y palabras freno.
3. El metamodelo de la PNL

### 5- La recuperación del poder personal innato

1. Simplificar la vida
2. Atracción de los objetivos
3. El valor de eliminar “deberías”
4. La conciencia del tiempo

### 6- El equilibrio entre las principales áreas de nuestra vida.

- La salud y el cuidado de nuestro bien más valioso
- Las relaciones personales
- El dinero
- El ocio y el espacio propio
- El área profesional

### 7- El liderazgo propio y el contacto con nuestro coach interno.

## **CURSO DE COACHING Y PNL “ Un camino lúcido hacia los objetivos”**

### **Coaching sistémico**

#### **¿ Cuál es nuestro objetivo?**

Comprobar cómo la mirada sistémica al individuo es el comienzo de una profunda transformación personal que conduce con facilidad a la consecución de las metas de cada uno. Mirar a la persona desde un enfoque sistémico significa considerar al individuo en constante interacción con los sistemas a los que pertenece: familia, entorno laboral, pareja, amigos..; significa también contemplar todas las áreas de su vida: salud, relaciones, trabajo, dinero, gestión del tiempo y del espacio... y, a la vez, identificar todos los niveles en los que se experimenta esa vida : espiritualidad, identidad, valores, creencias, capacidades, acciones y entornos.

#### **¿ Qué significa la mirada sistémica aplicada al coaching?**

Significa que honramos todo lo que hemos recibido de nuestros antepasados, principalmente de nuestros padres. Significa, concretamente, que honramos todo lo que nos dieron y también aquello que no pudieron darnos, porque de todo ello aprendimos y seguimos aprendiendo. Y, en última instancia descubrimos que la mejor manera de honrar lo que hemos recibido es comprometernos con la vida, con la acción y con la realidad que nos toca vivir. Gracias a esta aceptación nos ponemos en contacto con aquello que hemos venido a dar al mundo.

#### **¿ Cuáles son las herramientas que utilizamos?**

En el coaching sistémico trabajamos con la respiración consciente , la PNL, las Constelaciones Familiares y la Pedagogía Sistémica y, por supuesto, con la conversación transformadora. Todas estas herramientas están al servicio de esta apertura de conciencia que permite que las personas se sientan

acompañadas y con recursos para avanzar a su propio ritmo hacia los sueños que vienen acaraciando durante años.

### **¿ Por qué trabajamos en grupo?**

En este curso se trabaja en grupo porque consideramos que la comunicación es la clave del avance y del desarrollo personal. Hemos comprobado que tanto las interacciones con el profesor como las relaciones que se establecen entre los disitintos miembros del grupo actúan como caja de resonancia en cada uno de los participantes. Para colaborar en el desarrollo de todos aprendemos a comunicarnos de una manera eficaz, estratégica y más orientada hacia las soluciones que hacia los problemas.

### **¿ Dónde podemos aplicar esta nueva manera de comunicarnos y de hacer coaching?**

Mediante la observación y la práctica se afianzan la cualidades precisas para acompañar a otras personas a un mejor rendimiento y bienestar bien sea como profesionales de los más diversos campos o bien sea simplemente como padres. Lo que ocurre en el seno del grupo es que aprendemos a apadrinar a los otros y a ser apadrinados por otros en lo más esencial y sagrado de cada uno de nosotros : nuestra propia identidad.

## Estos son algunos testimonios de nuestros alumnos:

“Me cuesta mucho valorarlo en una sola frase, porque el proceso que hemos compartido durante este curso incorpora tantas áreas de cada uno de nosotros ...

Me ha provisto de un sentimiento/sensación que no sé definir ahora mismo: es una mezcla de cierta claridad mental, ampliación de mi capacidad de ver y descubrir en mí y en los demás, una apertura para aprender y aceptar. Siento que me estoy desprendiendo de una soga, de un velo que me tenía atrapada.

Tal vez ese podría ser el resumen: una práctica que me ha ayudado a sentirme mentalmente más libre para seguir adelante por el camino que realmente desee ...

MIL GRACIASSSS!!!!!!!

Lorena”

=====

Recibir el curso de Coach y PNL, ha sido para mí una experiencia muy gratificante que me ha llenado plenamente, hasta el punto que puedo afirmar se ha convertido en una vital manera de sentir, pensar y hacer. Lo definiría como un aprendizaje que me ha ayudado a concretar mis objetivos y de reajuste con mi esencia, pese a que ambas cosas nos acompañan, muchas veces los dejamos ahogar por nuestras creencias, dispersión, momentos de baja autoestima y anclas que, consciente o inconscientemente, dejamos que nos pesen en exceso.

Con la teoría impartida por maestras excepcionales, tan humanas, la puesta en práctica de las herramientas que nos proporcionan durante el curso y compañeras/o de camino con gran capacidad de entrega, escucha...la ilusión, la calma, la alegría y confianza en el vivir han brotado de nuevo en mí, proporcionándome nitidez en la mirada hacia mi misma y hacia los demás y ayudándome a fluir.

GRACIAS Victoria, GRACIAS Rosa Farrés, GRACIAS Anna y GRACIAS Rosas (Sández y Escolà), Miquel, Mónica e Inma y GRACIAS Guiller (amiga que me condujo a todos vosotros)!!  
"Y poniéndolo en práctica lo aprendido...: me doy las Gracias por darme permiso y por mi constancia.

Angels

=====

ESTE CURSO ME HA AYUDADO A DEFINIR Y A TOMAR CONCIENCIA DE MI SUEÑO Y A DAR PASOS PARA IR HACIA ÉL. ME AYUDADO A PASAR A LA ACCIÓN Y A CONOCERME MÁS.

GRACIAS, SIN TI NO HUBIERA SIDO POSIBLE.

Rosa

=====

Hoy al salir de clase he sentido muy claramente lo que ha sido este curso para mi, el cuál empecé teniendo sólo una vaga idea. Hoy al salir de clase tenía una mirada diferente del mundo de cuando había entrado, y esto me pasa cada vez. Cuando salgo miro al mundo de otra manera, se abren delante de mi posibilidades en las que antes ni me fijaba, veo cosas que antes me pasaban desapercibidas, y ahora las puedo ver con una mirada limpia lo que me aporta más confianza en la vida.

Este curso para mi ha sido un lugar donde me he sentido plenamente aceptada, soportada y acompañada en el proceso vital que estaba viviendo y esto ha sido una puesta en práctica de lo que a la vez me estaban enseñando teóricamente. La verdad es que este curso en el que sólo he fallado un día, ha sido un regalo que la vida me ha puesto y creo que he entendido de una manera vivencial lo que es ser COACH con mayúsculas porque he tenido un buen modelo en el cuál poderme reflejar. Muchas gracias

Un abrazo IMMA

=====

“El més important és el clima del grup i el seguiment-acompanyament del procés de cadascú”

Joel

=====

“Para mí el curso me ha sido muy interesante, porque me ha ayudado a poner en orden mis pensamientos y por tanto a ser más consecuente con mis acciones. Además ha sido mi brújula, que me ha ayudado a reorientarme, a encontrar y reflexionar a cerca de mi propósito de vida”

Ana

=====

“ Ha sido un lugar de encuentro conmigo misma y un espacio en el que aprendo con los otros”

Marta

=====

“Un sendero hacia mí y hacia mi niña. Equilibrio y serenidad para el resto de la semana”.

Esther

=====

**COORDINA:** Victoria Nicuesa y Equipo de Meta.

**INICIO:** 8 de octubre 2009.

**HORARIO:** Las sesiones serán los jueves y tendrán una duración de tres horas, de 18:30 a 21:30

**DURACIÓN DEL CURSO:** de octubre a junio.

**PRECIO:** 120 Euros.

VICTORIA NICUESA es profesora de lengua y literatura y ha introducido las herramientas de la PNL en los cursos de Formación Permanente del Profesorado de la Generalitat de Catalunya. Es colaboradora habitual de Meta. Está Formada en Respiración Consciente Integrativa. Trainer de PNL. Máster en Hipnosis Eriksoniana. Master en PNL y Coaching. Coach certificada por el Sistema de Coachville.