



CURSO DE AUTOCOACHING/
SELF COACHING:
AUTOCONOCIMIENTO,
EMPODERAMIENTO Y ÉXITO

Lección 1: Módulo de introducción : Qué es coaching y que no

En esta lección el alumno conocerá de manera clara y precisa qué es el coaching, las características del coach, así como los diferentes tipos y ámbitos de aplicación. Por otro lado, iniciará el proceso de autocoaching a través de una fase de introspección donde identificará y tomara conciencia de cómo crea su realidad y cómo puede cambiarla.

La sesión finalizará con una serie de ejercicios que puede aplicar en su vida diaria para potenciar el logro del objetivo que se haya establecido.

1. Concepto de Coaching
 - Definición: ICF/AESCO
 - Aspecto más importante del proceso
 - Características del coach
 - Tipos de coaching según fines

2. Autocoaching
 - Premisa: Autoconocimiento
 - Salir de la zona de confort
 - Percepción de la realidad
 - Sistema de Activación Reticular
 - Ejercicios toma de consciencia
 - Rompiendo el paradigma: Las palabras se las lleva el viento
 - El poder de la intención

Lección 2: Fase 1: Conócete a ti mismo: Diferencia entre lo que soy y creo ser.

En esta lección el alumno conocerá las características y funciones del cerebro triuno, así como la forma de convertir a su cerebro en aliado. Se explicará la resistencia al cambio que tiene la mente y cómo trascenderla; conocerá cómo puede utilizar los principios del inconsciente (atemporalidad/ simbólico/ no diferencia entre realidad y ficción) para aplicarlos a su favor, conocerá como se crean los pensamientos y cómo superar los pensamientos negativos. Así mismo, identificará las diferencias entre el yo existencial, yo idea y yo ideal, así como la forma de unirlos.

La sesión finalizará aplicando todo lo aprendido con el ejercicio: Creación de un personaje.

3. El cerebro: Características y funcionamiento de tu mejor aliado
 - El cerebro y la felicidad
 - Cerebro Reptiliano
 - Cerebro Límbico
 - Neocortex: Los hemisferios cerebrales
4. La mente y el cambio
 - La mente y la respuesta automática
 - Resistencia al cambio
5. Realidad e imaginación
 - Pacto de ficción
 - El inconsciente
6. El pensamiento
 - El pensamiento como capital
 - Los pensamientos negativos
7. El yo esencial, el yo idea y el yo ideal
8. Personalidad y personaje

Lección 3: Fase 1: Conócete a ti mismo: Diferencia entre lo que soy y creo ser. (Parte 2)

En esta lección el alumno conocerá cómo se crea la autoimagen y los condicionantes que ella le representa, la forma de crear una nueva acorde con el objetivo que desea alcanzar; para ello se hará uso de elementos como la visión, misión, valores y talentos; así como el ser consciente de los grilletos debe soltar y la sombra que debe reconocer, para establecer con ella una alianza, pues es el otro que vive dentro de nosotros y que solo busca protegernos, de esta manera se llegará a la maestría de uno mismo. La sesión finalizará con el ejercicio la agenda, que lo acercará aún más a la realización del objetivo deseado.

9. Aprender a pensar construyendo lo que quieres para ti
 - La autoimagen
 - Enfoque y visualización
 - Libérate de tus grilletes
 - La fórmula matemática del éxito
 - La fórmula de la creación
 - La visión
 - La misión
 - Valores
 - La ley de asunción
10. Encontrar los puntos fuertes y débiles de mi personalidad
 - Técnica: Mis talentos y habilidades
 - La sombra: El otro en ti
11. Cómo conseguir la maestría de ti mismo

Lección 4: Fase: 2 Protagonista

En esta lección el alumno conocerá el gran papel que cumplen las emociones en la vida y cómo desarrollar la inteligencia emocional a través de ejercicios prácticos y de fácil aplicación. Identificará la importancia de la coherencia, en especial, el de la coherencia cardiaca, pues ella genera gran energía y su ausencia debilita y produce cansancio. Se le presentará un nuevo enfoque con respecto a los problemas, viendo estos como retos y forma de aprendizajes. Finalmente, trabajaremos en la toma de decisiones con ejercicios prácticos y se le facilitarán herramientas para que la decisión tomada pueda ser asumida y sostenida en el tiempo

La sesión finalizará con un poderoso ejercicio de visualización creativa que podrá aplicar las veces que desee y cuando lo desee.

12. Las emociones

- Cómo funciona la e-moción
- Las emociones básicas
- La inteligencia emocional
- Gestión emocional

13. La coherencia

- La coherencia cardiaca
- La incoherencia

14. Problemas u oportunidades

- Nuevo enfoque a los problemas
- Características de los problemas

15. Toma de decisiones

- Toma de decisiones: Análisis
- Afirmaciones
- Técnica de visualización

Lección 5: Fase 3 Alquimia

En esta lección el alumno conocerá nuevos paradigmas que al aplicarlos crearán una nueva perspectiva que le facilitará el empoderamiento de su vida. Identificará los tres pasos del proceso de la alquimia como metáfora de transformación. Tomará consciencia de la importancia de nacer en uno mismo, es decir, ser su propio padre, madre y niño. Conocerá cómo reprogramar su mente con ayuda de ejercicios prácticos y de fácil aplicación como la programación del agua y el tablero de visión.

La sesión finalizará con la presentación de los cinco maestros que tiene el alumno en su día a día y que al tomar consciencia de ellos se convertirán en sus grandes aliados.

16. Aplica nuevas leyes en tu vida
17. Alquimia
18. Nacer en ti
19. La reprogramación mental
20. Los cinco maestros

Lección 6: Fase 4. La transformación La transformación en ti.

En esta lección el alumno identificará las características de un objetivo auténtico y retador, conocerá modelos para la elaboración de su objetivo, cómo se formula un objetivo, así como diferentes estrategias y técnicas para hacerlo realidad.

En una segunda parte conocerá cómo se realiza un plan de acción y se le proporcionará diferentes herramientas que hagan posible su aplicación de manera efectiva.

Parte 1

21. Tu proceso de coaching
 - Objetivo
 - Certeza
 - Crédito
 - Merecimiento
 - Modelos de elaboración de objetivos: SMART/ GROW
 - Formulación del objetivo
 - Cómo hacer realidad un objetivo
 - El plan de acción

Lección 7: Fase 4: La transformación La transformación en ti.

En esta última lección el alumno recibirá una serie de herramientas y ejercicios que le permitirán tomar el mando de su vida y el poder para crear la realidad que desea vivir, entre ellas, cómo crear nuevos hábitos, cómo expandir su nivel de inteligencia y ser más productivo, accederá a los cinco pasos de la manifestación consciente y se le brindará el manual del mago, es decir, conocimientos y acciones mediante las cuales será consciente de su poder creador a través de las palabras y acciones.

La sesión finalizará con dos ejercicios muy potentes que le brindarán la seguridad y confianza para lograr su objetivo.

Parte 2

- Crear nuevos hábitos
- Caja de herramientas
- Pasos para la manifestación consciente
- Manual del mago

METODOLOGÍA:

Este curso se imparte a través de clases grabadas donde la profesora explica los temarios y los ejercicios para que el aprendizaje sea lo más completo posible.

El acceso al curso es vitalicio pero te recomendamos que finalices el test final lo antes posible para que no quede en el olvido. Desde Benowu queremos que el alumno /a aprenda y disfrute con las materias impartidas.

DIPLOMA CERTIFICADO:

- Al final de las lecciones el estudiante podrá realizar un test para acceder a su certificado digital.
- Para obtener el diploma certificado deberá haber superado al menos el 70% de dicho test final.
- El diploma digital estará disponible en tu zona de estudiante dentro de la web.

Mucha suerte a todos y que disfrutéis del curso. Es un placer teneros como alumnos.