



# Experto coaching personal

Del 4 de marzo al 24 julio de 2011 en Madrid

*e3* ecúbica



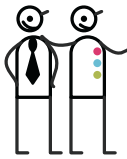
## El "Para Qué" de Ecúbrica con esta formación

Para nosotros, **el Coaching es una forma de vida**: una posición ante las circunstancias diarias que nos rodean, una forma de vivir las relaciones con los demás, una fuente de recursos internos, una expresión de nosotros mismos.

Cuando participamos en un proceso de Coaching, ponemos a disposición del coachee escenarios, situaciones, preguntas, expresiones... que le permitan encontrar las dificultades y fortalezas propias para alcanzar el objetivo que busca.

Sabemos que sólo podemos acompañarle en este proceso si previamente nosotros hemos realizado ese trabajo de búsqueda, si previamente hemos vivido la dificultad, si previamente nos hemos confundido de camino y hemos diseñado uno nuevo, si previamente hemos hurgado en nuestras emociones, creencias, valores, mapas mentales... **para descubrir nuevas capacidades y recursos que nos lleven a alcanzar nuestras metas.**

Este es nuestro PARA QUÉ con el Experto en Coaching Personal: producir un entendimiento al participante de sí mismo y de sus recursos, y una enseñanza que pueda exportarla a modo de apoyo a los demás, bajo los mismos parámetros que nosotros vivimos: si no lo has vivido, no puedes compartirlo.

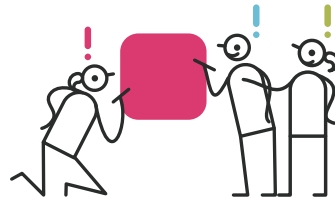


## El "Qué" de Ecúbrica de esta formación

Durante los **4 meses y medio de curso**, los participantes tendrán distintas fuentes formativas:

- Herramientas de Coaching, básicas y tótem
- Bibliografía y videografía: coaching, inteligencia emocional, pnl, comunicación, autoconocimiento, competencias
- 2 talleres vivenciales de desarrollo de Inteligencia Emocional del coach, no exportables a las sesiones de Coaching
- Proceso de Coaching
- Prácticas supervisadas de Coaching
- Tutorías
- Ponencias

## El "Cómo" del experto



### Aula:

Las clases se celebran en el aula. La metodología docente está diseñada para **afectar a nuestras emociones**, dejando poco material para nuestro cerebro más racional. Buscamos con ello la integración del aprendizaje por parte del participante, más allá de la acumulación de conocimientos.

### Tareas:

A lo largo de todo el programa, los participantes realizarán trabajos relacionados con el aprendizaje que va produciéndose en el aula. **Algunos trabajos son individuales y otros en grupo.** La fuente principal para las tareas son libros y películas, además del trabajo realizado en el aula.

### Talleres de Inteligencia Emocional:

Realizamos 2 niveles de Inteligencia Emocional a lo largo del curso, de 4 días de duración seguidos cada uno. Los Talleres son un escenario de aprendizaje profesional y seguro, para poder vivenciar situaciones cotidianas en las que buscar parámetros personales de éxito e inestabilidad, donde la gestión de las emociones tenga un papel fundamental. **Sólo tomando consciencia de una situación, tenemos la capacidad de modificarla.**

Los talleres se componen de diferentes actividades:

#### ● Con respecto al grupo

Momentos de interacción de grupo, de parejas o individuales  
Compartir grupal  
Interacciones con los facilitadores

#### ● Con respecto a la forma

Uso de juegos, dinámicas, roll-play, procesos de ojos cerrados, ejercicios y tareas  
Utilización de música, expresión corporal, manualidades y pizarra

#### ● Con respecto a la metodología

Uso de metodología formativa y experimental  
Trabajo en sala, en los tiempos de descanso y en sala  
Proceso de inmersión emocional durante los 4 días del taller

### Proceso de Coaching:

Cada alumno realizará un proceso de coaching de 5 sesiones con un coach certificado por Ecúbica, en el que trabajará la META que decida.

#### Este proceso será confidencial.

Los requisitos exigibles por parte de Ecúbica son:

- Que el alumno complete el proceso
- Entrega de un trabajo posterior vinculado al mismo

### Prácticas supervisadas de Coaching:

Cada alumno realizará un mínimo de **3 procesos de Coaching**, de 7 sesiones cada uno, a coachees que el mismo alumno buscará.

Serán prácticas no remuneradas y estarán sometidas a 7 supervisiones obligatorias por parte de Ecúbica.

### Tutorías:

Cada alumno tendrá asignado un tutor, con el que podrá tener sesiones de tutoría voluntarias en las fechas previstas.

### Ponencias

A lo largo del curso, Ecúbica ofrecerá distintas ponencias en materia de interés para la formación del alumno, cuya asistencia tendrá carácter voluntario.

### Evaluación:

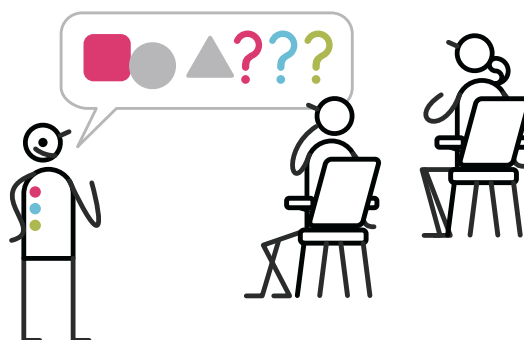
Los parámetros de evaluación de cada participante son:

- Asistencia mínima de un 90% del programa
- Actitud individual y colectiva en el aula
- Cumplimiento de fecha de entrega de las tareas a realizar
- Calidad de los trabajos
- Participación obligatoria en los Talleres IE, en el proceso de coaching y prácticas supervisadas
- Examen final

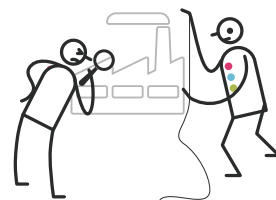
### Carga horaria:

Carga lectiva 250 horas en total, distribuidas en:

- 40 horas IE1
- 40 horas IE2
- 105 horas teóricas
- 10 horas de tutorías
- 20 horas de supervisiones
- 35 horas de prácticas



## El "Por qué" de esta formación



Los participantes que completen el Experto con éxito conseguirán:

- **Adquirir las competencias necesarias para el ejercicio del life-coaching profesional:** escucha activa, comunicación, gestión de emociones, relación de ayuda, compromiso, actitud abierta, positiva y proactiva, confianza.
- **Manejar las herramientas de Coaching** para afrontar procesos o para aplicarlos en la práctica de su vida habitual.
- **Incrementar la comprensión y entendimiento** hacia uno mismo y hacia los demás.
- **Flexibilidad ante los cambios y problemas**, propios y ajenos.
- **Visión más amplia y creativa** ante situaciones cotidianas.
- **Mejorar su automotivación, entusiasmo y autoestima.**

## A "Quién" se dirige el Experto

- Profesionales enfocados al apoyo a las personas: **psicólogos, terapeutas, servicios sociales, pedagogos, sociólogos, etc.**
- **Coachs** en activo que quieran continuar su formación e incorporar nuevas prácticas.
- **Personas que quieran iniciarse en el ejercicio del Coaching** y entiendan, como nosotros, que el life-coaching es la base de toda práctica de Coaching.
- **Profesionales que dirigen equipos de personas**, gestionan procesos de cambio y organizacionales, RRHH o cualquier mando que quiera mejorar la gestión con su equipo.
- **Estudiantes universitarios** de cualquier ámbito, cuya orientación profesional conlleve la gestión de personas.
- Todas aquellas **personas que tengan la inquietud de descubrir recursos propios.**



# Programa

## Marzo

### Días 4 y 5

Introducción Coaching  
Definición y Bases  
Herramienta TÓTEM 1  
¿Qué? ¿Cómo? ¿Por qué?

### Días 25 y 26

Herramienta BÁSICA 3  
Tela de Araña  
Trabajos

## Abril

### Días 8 y 9

Herramienta BÁSICA 4  
PEB  
Herramienta TÓTEM 4  
Relación de ayuda  
Trabajos

### Días 15 y 16

Herramienta BÁSICA 5  
D.A.F.O.  
Herramienta BÁSICA 6  
Johari  
Herramienta TÓTEM 5  
Eisenhower  
Herramienta BÁSICA 7  
Ishikawa  
Trabajos

### Días 21 y 24

Taller IE-1

## Mayo

### Días 13 y 14

Herramienta BÁSICA 3  
Valores  
Herramienta BÁSICA 9  
Hábitos  
Herramienta TÓTEM 6  
Talento  
Herramienta TÓTEM 8  
Cambio  
Trabajos

### Días 27 y 28

Herramienta BÁSICA 10  
Feedback  
Herramienta TÓTEM 7  
Preguntas  
Prácticas externas  
Trabajos

## Junio

### Días 3 y 4

Herramienta TÓTEM 9  
P.N.L.  
Herramienta TÓTEM 10  
P.A.N.  
Trabajos

### Días 10 y 11

Herramienta TÓTEM 8  
L.N.V. 1  
Supervisiones

## Julio

### Días 1 y 2

Herramienta TÓTEM 8  
L.N.V. 2  
Supervisiones  
Trabajos

### Días 8 y 9

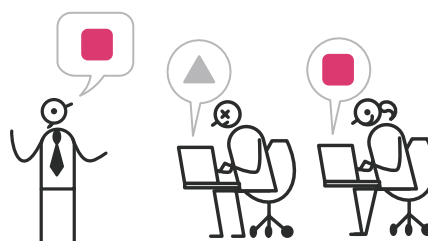
Repaso General  
Supervisiones  
EXÁMEN

### Días 15 y 16

Asertividad  
Supervisiones  
Trabajos  
Coaching Grupal  
GRADUACIÓN  
Trabajos

### Días 21 y 24

Plan  
Taller IE-2



## Horario

Viernes, de 17:00 h. a 21:00 h.

Sábados, de 09:00 h. a 14:00 h. y de 16:00 a 19:00 h.

# Equipo docente



## **Paco Yuste**

**Máster en Coaching** – EI/UCJC. **Titulado en Coaching** – TIC. **Especialista en Inteligencia Emocional** – EI/UCJC **Máster en Psicología Industrial** - COCIM-UAM. **Máster en RRHH** - COCIM-UAM. **Practitioner en PNL** – IPH. **Diplomado en Ciencias Empresariales** – UCM. **Coach Certificado por AECOP.**

Durante quince años ha ejercido la responsabilidad del departamento de Recursos Humanos de distintas empresas. Los últimos 22 años ha formado y entrenado a futuros coach, así como colaboraciones como consultor, coach, formador y entrenador de los equipos directivos en diferentes empresas y sectores. Socio fundador de Ecúbica.



## **Olga Cañizares**

**Máster en Coaching Personal y Ejecutivo** – EI/UCJC, **Experto en Inteligencia Emocional** – EI/UCJC. **Coach Certificado por AECOP.**

Más de 300 horas de procesos de Coaching personal y ejecutivo. Diez años de formación en Autoconocimiento y Expresión Corporal. Empresaria y Consultora en Marketing y Comunicación. Carrera profesional desarrollada en Empresas propias y Multinacionales Farmacéuticas, Seguros, Industriales. Socia fundadora de Ecúbica.



## **Pilar Gómez-Acebo**

**Licenciada en Sociología y Ciencias Políticas** – UCM, **Máster en Recursos Humanos y Dirección de Empresas** – Centro Internacional de Dirección de Empresa.

Profesional en el Desarrollo de Personas, Estrategias y Gobiernos. Consultora en áreas de Desvinculación Laboral y Outplacement, Creación de Empresas, Asesoramiento Estratégico y Coaching a empresas multinacionales y gobiernos. Experta en Gestión de Personas y Crisis, es Coach y asesora a la Alta Dirección de Empresas significativas en el contexto internacional. Desarrolla programas políticos en España y Latinoamérica. Consejera en empresas del sector tecnológico y financiero.



## **Ana Álvaro**

**Licenciada en Psicología Industrial**, UCM. **Máster en Coaching Personal y Ejecutivo**, EI/UCJC. **Máster en Dirección de Recursos Humanos** - Cámara de Comercio e Industria de Madrid. **Módulo Coaching Ontológico**. Escuela Lider- Haz-go.

Experiencia profesional de 16 años en diferentes áreas de Departamentos de RRHH de compañías nacionales e internacionales y de Consultorías y Escuelas de Negocio de prestigio. Desarrollando proyectos de Coaching, Outplacement, Reclutamiento, Selección, Assesment Center, Búsquedas Directas, Desarrollo y Organización y Retención del Talento.



## **Yolanda Cañizares**

**Máster en Coaching Personal y Ejecutivo** – EI/UCJC, **Experto en Inteligencia Emocional** – EI/UCJC. **Diplomada y Marketing** – ESEM. **Máster en Marketing y Administración de Empresas** – ESEM

Carrera profesional desarrollada en empresas nacionales y multinacionales en Departamentos de Marketing, Comunicación e IIRR. Los últimos 11 años desarrollando proyectos de Consultoría Estratégica, de Mercados y Formación a empresas de diferentes sectores. Socia fundadora de Ecúbica y miembro del Comité de AECOP Aragón.



## Inscripción y reservas

1. Completar el boletín de inscripción. Puede encontrarse en la página web [www.ecubica.es](http://www.ecubica.es) o bien solicitarlo por teléfono (91 759 93 00) o mail [inscripciones@ecubica.es](mailto:inscripciones@ecubica.es)
2. Remitir el boletín debidamente cumplimentado para su validación a [inscripciones@ecubica.es](mailto:inscripciones@ecubica.es)
3. Recibirá una comunicación de admisión al programa por parte de Ecúbica
4. Reserva de plaza por medio del ingreso de 300 € a la cta. 2100 1726 51 0200288288
5. El resto de pagos se producirá según la forma de pago elegida

## Precio y formas de pago

### Modalidad 1

Pago contado 15 días antes de la fecha de inicio. Importe: **2.400 €**

### Modalidad 2

Pago en 3 cuotas de **840 €** cada una (recargo del 5% sobre el total).

### Modalidad 3

Pago en 5 cuotas de **518 €** cada una (recargo del 8% sobre el total).

## Más información

**Director del programa:** Paco Yuste

**Lugar de celebración:**

Ecúbica  
C/ Ulises, 5 – entreplanta  
28043 Madrid  
Tel.: 91 759 93 00

**Alumnos por aula:** El grupo máximo será de 18 personas

**Subvenciones:**

Nuestra formación puede ser subvencionada por la Fundación Tripartita, si el participante es parte de una empresa en la que cotiza a la Seguridad Social.

**Titulación y acreditaciones:**

Título: **Experto en Life-Coaching**  
Certificado por: **Ecúbica bajo el sello Paco Yuste**

**Contacto:**

[www.ecubica.es](http://www.ecubica.es)  
Olga Cañizares, 670 439617, [olgac@ecubica.es](mailto:olgac@ecubica.es)  
Yolanda Cañizares, 667 456745, [yolandac@ecubica.es](mailto:yolandac@ecubica.es)



## Sobre Ecúbica

**Ecúbica** nació en octubre de 2009, como fruto de las inquietudes de sus socios por crear **un lugar de encuentro, de crecimiento, de compartir experiencias, de apoyar a las personas**. Llevamos más de 20 años trabajando en el ámbito del Autoconocimiento, el Coaching, la Inteligencia Emocional y la PNL, trabajando para individuos, equipos, organizaciones e instituciones.

Entendemos que nuestro principal valor diferencial es el espíritu de formación y crecimiento continuo que gozamos cada uno de los integrantes y colaboradores del equipo **Ecúbica** y nuestro firme compromiso de exportar las experiencias y aprendizajes vividos a quienes pueda interesarles.

Por eso Ecúbica, e3... **ENTRENAMOS Y  
ENSEÑAMOS DESDE  
LA EXPERIENCIA**