



abiwell  
escuela de coaching



# Programa Certificación en Coaching

**Aula Virtual - Online**  
**Inicio 7 octubre 2020**

[www.abiwellesscueladecoaching.es](http://www.abiwellesscueladecoaching.es)



---

El coaching es una disciplina que potencia y desarrolla las capacidades de las personas para lograr aquello que deseen: ya sea diseñar un futuro, tomar una decisión, mejorar una relación, cambiar un estado de ánimo, comprometer a un equipo, conseguir un puesto de trabajo, aumentar las ventas, gestionar un conflicto o integrarse bien en un sistema.

El coach facilita la reflexión del cliente para que amplíe la conciencia que tiene de sí mismo, desafíe sus límites, despliegue sus fortalezas y tome decisiones.





El coaching es una excelente disciplina de crecimiento personal que está consolidándose además como la herramienta más eficaz para el desarrollo del liderazgo y de competencias relacionales en el ámbito empresarial, así como en el entorno educativo, sanitario y deportivo.

La experiencia adquirida a lo largo de 18 años acompañando y formando a clientes de diversos sectores en programas de coaching y de liderazgo, nos permite ofrecer un Programa de Certificación práctico y completo que te otorga la cualificación precisa para ejercer como coach profesional.






Nuestro Programa de Certificación en Coaching está reconocido como ACSTH (Approved Coach Specific Training Hours) por la International Coach Federation (ICF), organismo que regula el sector del coaching y la mayor federación de coaches en todo el mundo.

Angels Pons  
Socia Fundadora

## ¿A quién va dirigido?

-  Personas que deseen ejercer como coaches profesionales en cualquier ámbito organizativo, así como en el ámbito personal.
-  Aquellos que deseen formarse en la disciplina del coaching como complemento a su profesión actual: consultores, mediadores, terapeutas, mentores, profesores, head-hunters, managers, profesionales del área de personas.
-  A todos los que deseen desarrollar un liderazgo que despliegue las posibilidades de los equipos.
-  Personas que deseen seguir creciendo vital y profesionalmente.

## ¿Qué vas a obtener?

-  Una titulación profesional en Coaching aprobada por la International coaching federation, de referencia internacional, que te abrirá las puertas de una profesión en crecimiento.
-  La preparación adecuada para acceder a la profesión de Coaching en el ámbito y país que desees.
-  Una mejora de la propia comprensión y de la relación con el mundo que nos rodea.
-  La adquisición de habilidades y competencias personales e interpersonales, que te serán útiles a lo largo de tu vida y en tu profesión.
-  Una experiencia de aprendizaje cálida y enriquecedora, en un clima de disfrute, confianza y respeto.

## Nuestro valor diferencial

Una **METODOLOGÍA INNOVADORA**, que integra varias disciplinas y que te permite descubrir tu potencial, experimentar con él e interiorizar rápidamente los aprendizajes.

Formadores con una larga experiencia de **MÁS DE 15 AÑOS FORMANDO** coaches y realizando coaching para clientes de diversos ámbitos.

**UNA ACERTADA COMBINACIÓN** entre acción y reflexión, hacer y ser, teoría y práctica.

# Metodología

Es un programa on-line, en directo, donde interactuarás con los profesores y los compañeros a través de la plataforma zoom.

## Ofrecemos un modelo de aprendizaje:

**Innovador**: combinamos diversas disciplinas para que aprendas experimentando, con curiosidad, sorpresa y disfrute. No serás un mero receptor de conocimiento, si no que serás partícipe.

**Transformacional**: permite un desplazamiento a nivel mental y emocional.

**Consciente**: un viaje de autoconocimiento para darte cuenta de quién eres, cómo te relacionas y cómo interactúas, así como de tu propia evolución.

**Práctico**: un 80% del programa lo constituyen prácticas de coaching y dinámicas diseñadas para que aprendas experimentando.

Toda la actividad desarrollada en el programa es acompañada y supervisada por el equipo de Coaches desde la confianza y confidencialidad, siguiendo un código de conducta deontológico y ético alineado con los estándares de ICF (International Coach Federation).

## Para ello, combinamos diferentes espacios:

**Clases en aula virtual (on-line en directo)** que combinan teoría, dinámicas y prácticas.

**Sesiones de coaching individual** donde tú serás coachee y recibirás coaching por parte de un coach del equipo de la escuela, para experimentar los beneficios del coaching en primera persona.

**Prácticas de coaching** con compañeros, con clientes externos y con un actor, en las que tú serás el coach y serás supervisado por un coach de la escuela.

**Sesiones de mentoring grupal**: para desvelar los puntos ciegos de futuros coaches, tanto en clave de fortalezas como de áreas de mejora.

**Bibliografía y tareas**, para acceder a los conocimientos, ampliarlos, ir a las fuentes y llevar a cabo las reflexiones y acciones necesarias para consolidar el aprendizaje.

# Estructura del programa

Nuestro programa de formación tiene una duración aproximada de 8 MESES. Es un programa de 130 HORAS de las cuales 106 HORAS SON PRESENCIALES, distribuidas en 33 módulos grupales de 3 horas una tarde por semana + 5 sesiones de atención individual intercaladas.

## Ciclo I

11 módulos grupales de 3 hrs + dos sesiones de coaching individual

## Ciclo 2

22 módulos grupales de 3 hrs. + 3 sesiones de supervisión y mentoring individual.

Horario de los módulos grupales: los Miércoles por la tarde de 17:30 a 20:30h.

*Para acceder al Ciclo II hay que realizar el Ciclo I previamente.*



## Competencias del Coach

33 horas lectivas en 3 módulos.

2 sesiones de coaching individual que recibirás de un coach senior de Abiwell.

Bibliografía y tareas.

## Intervención y Certificación

66 horas lectivas en 22 módulos.

3 Sesiones de supervisión y mentoring individual, supervisadas por coaches senior.

Mentoring para tu desarrollo como coach. Bibliografía y tareas.

### Ciclo I: Competencias del Coach

- Interiorizarás qué es el Coaching, su ámbito de aplicación, las fases de un proceso y herramientas fundamentales para cada fase.
- Entrenarás las competencias clave del Coaching que establece la ICF
- Ampliarás tu observación y comprensión del fenómeno humano en todas sus dimensiones: mente, emoción y corporalidad.
- Experimentarás el Coaching en ti mismo.
- Realizarás tu primera sesión de Coaching supervisada.

### Ciclo II: Intervención

- Entrenarás la práctica del coaching todos los días.
- Te desafiarás a ti mismo y te situarás en la zona de los grandes retos.
- Aprenderás nuevas herramientas para aplicar en cada fase.
- Perfeccionarás las competencias claves del coach.
- Conectarás con tus propios recursos que integrarás a tus prácticas de coaching.
- Certificarás como Coach.

# Resumen del contenido de cada módulo

## Ciclo I: Competencias del Coach

### Asentando las bases

Definición de Coaching y diferencia con otras disciplinas. | Rol del coach: Competencias clave y su relación con el cliente. | El proceso de Coaching y el Aprendizaje transformacional : Modelo OSAR | 6 preguntas fundamentales. | Fases de una conversación de Coaching. | 3 Herramientas para generar confianza a través de la palabra, del cuerpo y de la emoción. | El modelo del Observador para comprender a la persona: su estructura primaria de coherencia y sus 4 enfoques. | La escucha. | Prácticas.

### Emocionalidad, corporalidad y lenguaje

Diferenciar afirmaciones de declaraciones para abrir posibilidades al cliente. | Juicios y creencias: cómo tratar su interpretación de los hechos. | Preguntas poderosas para crear conciencia. | La emocionalidad en el proceso de coaching: emociones primarias, secundarias y 4 estados de ánimo. | Emociones y necesidades humanas. | Corporalidad: modelo de las 4 predisposiciones al movimiento. | Metodología para la mejora de la relación | Prácticas.

### Futuro y acción

La declaración de futuro como punto de partida para el cambio. Preguntas que lleven al cliente hacia el futuro que desea. | Coaching y acción: la elaboración del plan de acción y la gestión del compromiso. | 7 declaraciones básicas que afectan a la dignidad de la persona | El cliente y los sistemas a los que pertenece. | Prácticas de Coaching.

## Ciclo II: Intervención y Certificación en Coaching

### **Las conversaciones**

3 Conversaciones públicas y privadas: el poder de nuestros pensamientos. | Tipos de conversaciones: para la relación, para posibilidad y para la acción. | Comunicación efectiva para el compromiso: Modelo del Ciclo de Coordinación de Acciones. | El Silencio. | Prácticas de coaching supervisadas.

### **Preguntas y declaraciones poderosas**

Entrenamiento de los 4 tipos de indagación | Técnicas corporales para entrenar la presencia del Coach. | Herramientas del lenguaje analógico para diseñar futuro: imágenes y visualizaciones. | Preguntas poderosas para cada una de las fases de proceso de coaching | Declaraciones asociadas a la corporalidad. | Prácticas de coaching supervisadas.

### **Juicios maestros**

6 Ambitos de la persona donde se alojan las creencias | Creencias nucleares y 6 ejes emocionales asociados. | Metodología para identificar creencias nucleares a partir de la emocionalidad. | Dar sentido y acompañar al cliente al cambio de paradigma. | El conflicto interno del cliente en el coaching. | Prácticas de coaching con un actor.

## Ciclo II: Intervención y Certificación en Coaching

### Herramientas y prácticas (I)

Ofrecer feedback en los tres dominios: lenguaje, cuerpo y emoción | El uso de metáforas en el coaching en todas las fases del proceso. | Prácticas de coaching supervisadas con clientes.

### Herramientas y prácticas (II)

| Herramientas Sistémicas al servicio del coaching. | Herramientas para abordar las creencias irracionales y el bloqueo emocional. | Prácticas de coaching supervisadas con clientes.

### Exámen final y clausura

Representaciones grupales | Exámen final. | Clausura del programa. | Ceremonia de entrega de diplomas.





## Tarifas

CICLO I: 1.250€

CICLO II: 3.210€

CICLO 1+2: 4.460€

Descuento de un 5% por pronto pago.

Posibilidad de fraccionar los importes en diversos pagos.

## Requisitos de admisión

Realizar una entrevista personal telefónica o presencial.  
Completar un formulario de inscripción.

Firmar un acuerdo de confidencialidad, que garantiza un contexto de trabajo protegido para los participantes.

## Requisitos para certificar

Asistencia mínima al 80% de las jornadas lectivas.

Adhesión al Código Deontológico del Coach, según los criterios de ICF.

Realización de las tareas, pruebas escritas y sesiones prácticas de Coaching.

Superación de la evaluación final.

## Información

Si quieres recibir más información sobre este programa o formalizar la inscripción, por favor, contacte en:



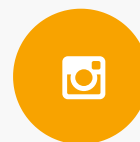
[abiwell@abiwellescueladecoaching.es](mailto:abiwell@abiwellescueladecoaching.es)



(34) 639 629 938



LinkedIn



Instagram



Facebook



# Calendario Aula Virtual Online en directo

Programa de Certificación en Coaching 2020-2021

## Horario:

Miércoles de 17:30 a 20:30h.

Octubre 2020						
Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre 2020						
Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Diciembre 2020						
Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Enero 2021						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrero 2021						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Marzo 2021						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril 2021						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mayo 2021						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junio 2021						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Approved Coach Specific Training Hours  
International Coach Federation