



## COACHING Y GESTIÓN EMOCIONAL

Código del Curso: **2014cc33**

**Fecha de celebración:** Del 21 al 23 de julio

**Directora:** Doña Gema Sancho Zamora. Directora de Coaching para la Formación. Formadora y coach profesional.

**Duración:** 20 horas    **Libre configuración:** 2 créditos    **Eurocréditos:** 1,5 ECTS

**Tarifa:** 70 €

---

**Resumen del contenido del curso:** Este curso de coaching y gestión emocional aborda de manera tanto teórica como práctica el conocimiento de nuestras propias emociones, cómo influyen en nuestra relación con los demás y cómo se trabajan a través del coaching para aprender a gestionarlas.

El curso comenzará con una introducción acerca del coaching y las emociones para pasar a centrarse en el autoconocimiento del coach y la realización de ejercicios prácticos relacionados con las emociones y el autoconocimiento.

Desde la perspectiva del coach se abordará la importancia de este trabajo de autorregulación emocional para poder establecer una adecuada relación con el coachee y cómo pueden afectar sus propias emociones al proceso de coaching. Posteriormente se abordarán los diferentes tipos de diálogos que se producen en nuestra relación con los demás, la comunicación emocional y su influencia en nuestra manera de relacionarnos.

Por último se tratarán los aspectos relacionados con la gestión emocional a través de los procesos de coaching, cómo se trabaja este tema a través de las preguntas, algunas estrategias para nuestra propia autorregulación emocional y su aplicación práctica en nuestro día a día.

**Dirigido a:** Todas aquellas personas interesadas en mejorar sus habilidades para reconocer y gestionar sus propias emociones a través de la metodología del coaching.

---

### Programa:

<b>Lunes 21</b>	09'00-09'30	Recepción y entrega de documentación.
	10'00-10'30	Inauguración del curso.
	10'30-12'00	Conferencia: <b>“Coaching y emociones. Introducción”</b> . Doña Gema Sancho Zamora. Coach certificado por ICF (International Coach Federation). Máster en Psicología del Coaching por la UNED.

- 12'00-12'30 Descanso.
- 12'30-14'00 Conferencia: **“Autoconocimiento del coach”**.  
Don Hugo Serantes. Experto universitario en coaching.
- 16'00-18'30 Taller: **“Descubriendo mis emociones”**.  
Doña Gema Sancho Zamora. Coach certificado por ICF (International Coach Federation). Máster en Psicología del Coaching por la UNED.  
Don Hugo Serantes. Experto universitario en coaching.
- Martes 22** 09'00-10'30 Conferencia: **“Regulación emocional del coach y establecimiento de la relación”**.  
Don Hugo Serantes. Experto universitario en coaching.
- 10'30 -12'00 Conferencia: **“Comunicación emocional”**.  
Doña Gema Sancho Zamora. Coach certificado por ICF (International Coach Federation). Máster en Psicología del Coaching por la UNED.
- 12'00-12'30 Descanso.
- 12'30-14'00 Taller: **“Autodiálogos y emociones”**.  
Doña Gema Sancho Zamora. Coach certificado por ICF (International Coach Federation). Máster en Psicología del Coaching por la UNED.  
Don Hugo Serantes. Experto universitario en coaching.
- 16'00-18'30 Taller: **“Las emociones en la relación con los demás”**.  
Doña Gema Sancho Zamora. Coach certificado por ICF (International Coach Federation). Máster en Psicología del Coaching por la UNED.  
Don Hugo Serantes. Experto universitario en coaching.
- Miércoles 23** 09'00-10'30 Conferencia: **“Gestión emocional a través del coaching”**.  
Doña Gema Sancho Zamora. Coach certificado por ICF (International Coach Federation). Máster en Psicología del Coaching por la UNED.
- 10'30-12'00 Taller: **“Las preguntas al quién”**.  
Doña Gema Sancho Zamora. Coach certificado por ICF (International Coach Federation). Máster en Psicología del Coaching por la UNED.  
Don Hugo Serantes. Experto universitario en coaching.
- 12'00-12'30 Descanso.

- 12'30-13'30 Taller: **“Pasando a la acción: Estrategias de autorregulación emocional”**.  
Doña Gema Sancho Zamora. Coach certificado por ICF (International Coach Federation). Máster en Psicología del Coaching por la UNED.  
Don Hugo Serantes. Experto universitario en coaching.
- 13'30-14'30 Taller: **“Aplicación práctica en nuestro día a día”**.  
Doña Gema Sancho Zamora. Coach certificado por ICF (International Coach Federation). Máster en Psicología del Coaching por la UNED.  
Don Hugo Serantes. Experto universitario en coaching.
- 14'30-15'00 Clausura del curso y entrega de diplomas.

---

**Patrocinan:**

