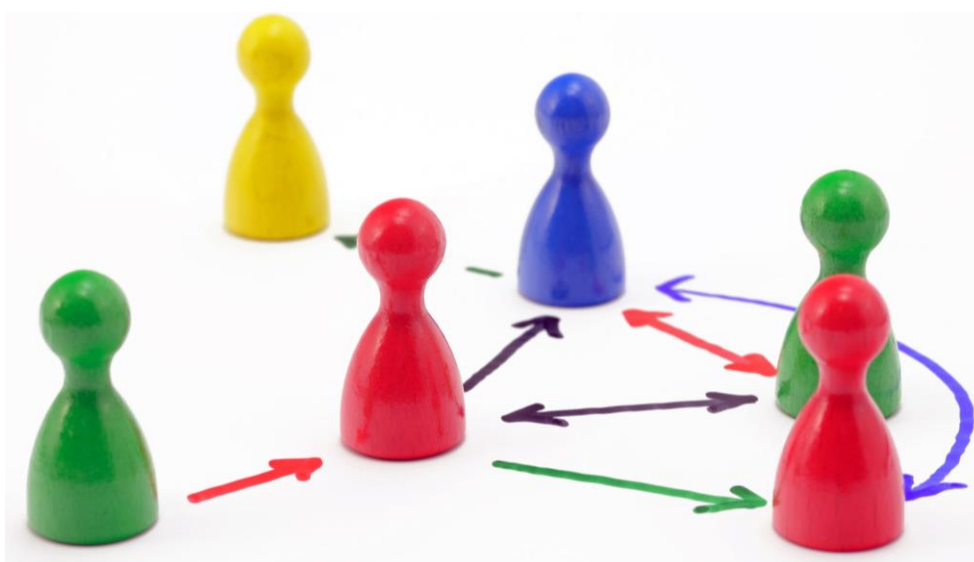


**CURSO DE PSICOLOGIA Y DESARROLLO PERSONAL**

# **“COACHING - SISTEMICO”**

# **PROGRAMA**



**Centro de Terapias  
y Atención a la**

**FAMILIA**

*"Mucho más que soluciones"*



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Salud y Familias  
Centro Sanitario Homologado  
NICA: 43053

**JUNTA DE ANDALUCIA    CONSEJERÍA DE SALUD**

## **CURSO DE PSICOLOGIA Y DESARROLLO PERSONAL**

### **“COACHING - SISTEMICO”**

#### **PRESENTACION JUSTIFICATIVA**

El Coaching (entrenamiento, en inglés) emerge con fuerza en la década del 2000 y viene a desarrollar lo que se ha venido en llamar “crecimiento personal”, explorando las potencialidades de la persona para desde ahí, hacer que funcione lo que no funciona, alcanzando así sus objetivos vitales. De este modo, se persigue alcanzar ya sea a nivel de persona, de pareja o del propio sistema familiar, un confort psicológico y emocional que en la sociedad actual se ha convertido en prioritario para lograr la plena realización del individuo y por ende del grupo familiar al que pertenece.

El presente Curso apuesta por una verdadera innovación en el ámbito de la Formación, especialmente indicado para personas con formación previa en Terapia Sistémica, pues al conjugar y aunar las Técnicas para la resolución de problemas (Terapia Sistémica), con las técnicas de desarrollo e incremento de los recursos personales, potenciando así lo que “si funciona”, abre y facilita un camino de autoconocimiento, dónde la ayuda se oferta a través de las herramientas propias de cada individuo, no de soluciones, convirtiéndose así la persona en un ser pro-activo de su propio devenir.

#### **DESTINATARIOS**

El Curso va destinado tanto a Licenciados, Diplomados cómo estudiantes de Psicología, Trabajo Social, Pedagogía, Medicina, Derecho, Magisterio y en las áreas que competen a la salud o el cuidado de las personas, así como a todo aquel que desee adquirir conocimiento y formación especializada para ayudar a los demás a que se conozcan y afiancen sus propios recursos en pos de su desarrollo integral como seres humanos.

Así mismo está especialmente dirigido a cuantas personas estén interesadas en avanzar en el propio autoconocimiento, resolver sus problemas de índole emocional o relacional y potenciar sus recursos para lograr mayores cotas de bienestar personal y mayor destreza en sus relaciones y en su trabajo.

#### **OBJETIVOS**

Ofertar formación especializada en el desarrollo psico-emocional (Coaching), posibilitando el formarse en una modalidad que despierta un creciente interés debido al novedoso enfoque que ofrece al profesional, abordando con óptimos resultados problemas emergentes en la sociedad actual: crisis de pareja, adicciones, adolescentes en situación de conflicto, violencia escolar,

etc.; ofertando además soluciones a problemas no patológicos (situación de estrés, dificultades personales, inseguridad, soledad, carencia de objetivos, alteraciones emocionales por diversos motivos y pautas para conocerse mejor y reforzar los “puntos fuertes” de los individuos y los sistemas a los que pertenecen.

## **METODOLOGÍA FORMATIVA**

### **1. Proceso Teórico**

\*Cada sesión contempla el trabajo (mediante debate), de un Tema previamente estudiado por el alumno.

### **2. Proceso práctico-vivencial**

\*Sobre cada Tema expuesto el alumno realizará un trabajo de aplicación vivencial. Se persigue que lo aprendido permanezca y poder así aplicarlo desde la propia experiencia, no quedando como simple bagaje formativo. De este modo el alumno incorpora lo aprendido para desde ahí implementarlo en sí mismo y en la práctica profesional.

#### **Modalidad grupal:**

En esta modalidad, el proceso y el trabajo consiguiente, es individual y no habrá obligación de compartirlo en las sesiones formativas. Su exposición y debate, por tanto, serán voluntarios. Así si el alumno Coach, desea profundizar o desarrollar los temas trabajados, lo podrá hacer de modo individual con el Ponente Coach, en entrevistas individuales acordadas con el Ponente, con presupuesto aparte.

#### **Modalidad individual-personalizada:**

En esta modalidad, el proceso y el trabajo consiguiente, se realiza durante la sesión presencial tras trabajar cada tema. Se realiza por tanto de modo individual y sin coste añadido.

***En ambas modalidades, tan importante es el trabajo personal, como la asistencia a las sesiones presenciales.***

## **HORAS LECTIVAS**

Corresponden al presente Curso 120 horas lectivas.

## **PROGRAMA FORMATIVO**

### **1.-Conceptos básicos del Coaching**

- \*Origen y aplicación.
- \*La persona como compendio de recursos.
- \*Las herramientas del Coaching.
- \*Utilidad del trabajo Coaching.
- \*Claves de la filosofía Coaching.
- \*Pasos del Programa Coaching-sistémico.

*Se explicitan los fundamentos teóricos y la filosofía del “entrenamiento” para el desarrollo de los recursos personales y como activarlos para el logro de los objetivos vitales.*

## **2.-La División interna**

- \*Las claves del “Yo”
- \*El “Yo Habitual”
- \*El “Yo Esencial”
- \*El Sistema de Creencias y la domesticación humana
- \*El sufrimiento desde el “Yo Habitual”
- \*El amor y la felicidad desde el “Yo Esencial”
- \*El diálogo interno (intrapersonal) del individuo
- \*Los 4 Acuerdos Vitales

*Estudiamos la fuente del sufrimiento en el ser humano: su división interna entre lo que es y lo que desea ser, así como los Acuerdos Vitales a tomar con nosotros mismos para llegar a ser lo que realmente somos.*

## **3.- El Desafío de ser “Yo mismo”**

- \*Ser la persona que uno es
- \*El “Proceso de Unicidad”
- \*El proceso de “Dejar de” y el de “Comenzar a”

*Indagamos a través de este trabajo personal, en la búsqueda del verdadero ser que somos y cómo lograr sacarlo a la luz, enterrando miedos que nos paralizan y “caretas”, con las que nos mostramos a los demás cómo en realidad no somos.*

## **4.-El Sistema Individuo. Características y propiedades**

- \* Definición de Sistema
- \*El modelo Sistémico aplicado al Individuo
- \*El Sistema Familiar versus Sistema Individuo
- \*Los 3 Estados del “Yo”, (según el Análisis Transaccional)
- \*El Triángulo de diagnóstico y los juegos psicológicos

*A veces (quizás demasiadas) nos cuesta entendernos a nosotros mismos y es que en nuestra mente, habitan nada menos, que “3 personajes”.*

*Nuestros “Estados del yo”. Popularmente tenemos conciencia y hablamos con naturalidad de nuestro “niño interior”, pero ¿Conocemos a nuestro “padre interior” y a nuestro “adulto”? Solo con un conocimiento profundo de ellos y de cómo interactúan entre sí, podemos tener las claves de nuestros comportamientos y de cómo nos interrelacionamos con los demás.*

## **5.-La Razón y la Emoción**

- \*Nuestros mundos Racional y Emocional
- \*Las 5 emociones auténticas
- \*Los mandatos parentales y la expresión de las emociones
- \*Las 4 falacias en las relaciones humanas
- \*La manipulación.
- \*Controlar el descontrol emocional
- \*Intervención en las emociones

*Los animales no lloran, ni ríen. No poseen “mundo emocional”.*

*Los humanos poseemos un enorme potencial emocional que, en ocasiones, parece que no podemos controlar, de ahí nuestro sufrimiento y también, si logramos ser dueños de ese potencial, podremos alcanzar altas cotas de felicidad.*

*Conocer nuestro mundo emocional y sobre todo, aprender a cómo tenerlo bajo control, será clave para una vida plenamente satisfactoria.*

## **6.-Recursos y Potencial Humano**

- \*Concepto y características de la “Resiliencia Humana”
- \*La Crisis (el Problema como oportunidad de crecimiento)
- \*La competencia personal como objetivo final

*Capítulo central de la Técnica Coaching con aplicación de los principios sistémicos. La solución a los problemas radica en aplicar el propio potencial humano (recursos de la persona y la familia). Conocer dicho potencial y saber cómo aplicarlo, será el inicio de toda solución a cualquier problema que se nos presente.*

## **7.-El proceso de Autoayuda: Amarse a uno mismo**

- \*El modo de amarnos
- \*Auto-concepto y Autovaloración
- \*El amor que transforma
- \*Claves para amarnos de modo crecedor
- \*Amar al otro, ¿Hasta dónde?

*¿Cómo nos amamos?; ¿Sabemos amarnos de modo crecedor? Tal como nos valorem, así nos amaremos. Conocer el amor que nos tenemos, es una clave fundamental para llegar a la plenitud con nosotros mismos y en la relación con nuestros seres queridos.*

## **LUGAR DE CELEBRACIÓN**

*“Centro de Terapias y Atención a la Familia” en Granada.*

## **PONENTE**

### **Miguel Sánchez Zambrano.**

- Psicoterapeuta de Familia
- Máster en Terapia Familiar Sistémica por la Univ. Autónoma de Barcelona.
- Mediador-Coach en Programas de Desarrollo y Enriquecimiento instrumental, (P.E.I.) por la Univ. Pontificia de Salamanca.
- Formación especializada en Adicciones, Relaciones interpersonales e Inteligencia Emocional, entre otras materias.
- Miembro del Plan Andaluz de Investigación (P.A.I.).
- Formador y Consultor en Contextos Clínicos y Psicosociales.
- Miembro Fundador de la Asociación “Hogar-20” y Comité Anti sida de Granada.
- En la actualidad Coordinador del “*Centro de Terapias y Atención a la Familia*”, Centro Homologado por la Consejería de Salud de la Junta.

## **FECHAS DE ENCUENTROS PRESENCIALES**

7 sesiones presenciales a establecer con el grupo de alumnos, más una sesión de vídeo-fórum.

## **PRESUPUESTO ECONÓMICO**

√ Inscripción: 65€. (Incluye material didáctico a entregar durante el curso).

√ Sesiones presenciales:

Modalidad individual (personaliza): 150€/sesión.

Grupo entre 2 y 3 personas: 135€/sesión.

Grupo entre 4-6 personas: 120€/sesión.

Grupo entre 6-8 personas: 110€/sesión.

Grupo máximo de 10 personas: 100€/sesión.

√ Sesión video-fórum:

Modalidad grupal: 30€.

Modalidad individual (personaliza): 50€.



C/ Joaquina Egvaras 17, Bajo C. 18013 GRANADA. Tfno: 958171620.  
Blog: <http://psicologiazambrano.wordpress.com>  
E-mail: [psicologiazambrano@gmail.com](mailto:psicologiazambrano@gmail.com)  
[www.terapiaszambrano.es](http://www.terapiaszambrano.es)  
Dirección: Miguel Sánchez Zambrano.

# CURSO “COACHING-SISTÉMICO”

## HOJA DE INSCRIPCIÓN Y RECIBO.

D. / Dña.: \_\_\_\_\_,

Con Tfno. \_\_\_\_\_ y correo electrónico \_\_\_\_\_,

quedo/a inscrito/a en el Curso de Psicología y Desarrollo Personal “Coaching Sistémico”, abonando la cantidad de 65€, en concepto de cuota de INSCRIPCIÓN.

MOTIVACIÓN PARA REALIZAR EL CURSO:

---

---

---

Fecha:      de                      de 202 .