



Experto en Coaching Deportivo

3^a Promoción

Escuela de Inteligencia y Universidad Camilo José Cela

Experto en Coaching Deportivo

“Para el alto rendimiento del Deportista”



"Sea cual sea tu edad, tu crianza o tu educación, aquello de lo que estás hecho es principalmente capacidad no empleada"
G. Leonard

El coaching es un proceso de modificación de hábitos, que facilita un entrenador “coach” al jugador para alcanzar el éxito personal y deportivo. Estos hábitos pueden ser tomar conciencia de los pensamientos y Creencias que le limitan; reconocer las propias Emociones y extraer la información que nos ofrecen; aumentar la concentración y vivir en el Aquí y Ahora; trabajar el establecimiento de METAS; aumentar la Responsabilidad y Conciencia de nuestras elecciones; mejorar la Confianza y Seguridad en uno mismo a través del Compromiso, la Disciplina y el establecimiento de una Visión clara; entrenar las habilidades y actitudes necesarias para gestionar efectivamente los continuos Cambios; trabajar la escucha y la humildad para conseguir una Comunicación efectiva.

El coaching es un proceso de Cambio, un proceso de Aprendizaje en el que el deportista adquiere nuevas habilidades para la Acción que le permitirán desarrollar su Potencial y mejorar tanto su rendimiento deportivo como su satisfacción personal.



OBJETIVOS

1. Capacitar al individuo como persona, deportista y coach deportivo.
2. Cultivar una actitud positiva para mejorar el rendimiento.
3. Prevenir y superar situaciones de lesiones.
4. Desarrollar conciencia y responsabilidad.
5. Crear confianza y compromiso.
6. Manejar la ansiedad ante situaciones difíciles.
7. Potenciar el diálogo interno.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Deportistas, entrenadores, agentes y técnicos deportivos.
- Licenciados y diplomados.
- Directivos de clubes, federaciones y entidades deportivas.
- Árbitros y jueces.



PROGRAMA

A) COACHING: COMO PERSONA.

1. Despertar el talento mediante la inteligencia emocional.
 - a. Tomar conciencia de nuestros puntos fuertes y débiles.
 - b. Cómo desarrollar una actitud positiva.
 - c. Cómo transformar pensamientos negativos en positivos.
 - d. Gestión de las emociones.
 - e. Superar sentimientos negativos.
 - f. Asumir mi responsabilidad mediante el compromiso y una actitud positiva.
 - g. Dar/recibir feedback.
 - h. Técnicas de automotivación.



2. Educar el talento mediante la inteligencia emocional.
 - a. Identificar conductas limitantes.
 - b. Suprimir resistencias al cambio.
 - c. Reconocer juegos y máscaras inefectivas.
 - d. Cómo supera el miedo y la frustración.
 - e. Toma de decisiones.



B) TÉCNICAS DE EVALUACIÓN Y DE DIAGNÓSTICO COMO PRIMERA FASE DEL PROCESO DE COACHING.

C) COACHING: COMO DEPORTISTA

1. Rendimiento deportivo.
 - a. Relación entre cuerpo y mente.
 - b. Cómo potenciar el rendimiento a través de creencias y pensamientos.
 - c. La psicología del deporte.
 - d. Descubrir puntos fuertes y mejorar puntos débiles.
 - e. Preparación ante las amenazas y oportunidades.
 - f. Herramientas de motivación.
 - g. Entrenamientos efectivos.
 - h. Proceso de superación de una lesión con una actitud positiva.
 - i. Aprender a saber perder



2. Desarrollar creencias para un alto rendimiento.
 - a. Técnicas de observación.
 - b. Descubrir creencias potenciadoras y limitadoras.
 - c. Utilizar las creencias potenciadoras.
 - d. Eliminar las creencias limitadoras.
 - e. Superar la zona de confort.
 - f. Descubrir el diálogo interno para un excelente rendimiento.



3. Técnicas de PNL para el deporte.
 - a. Técnicas de relajación.
 - b. Afirmaciones.
 - c. Reencuadres.
 - d. Anclajes.
 - e. Circulo de la excelencia.
 - f. Visualización.
 - g. Patrón del chasquido.
 - h. Técnicas de asociación/disociación.
 - i. Sistema representacional (Visual, Auditivo, Kinestésico).
 - j. Símbolos y música.
 - k. Modelado.
 - l. Desarrollar la intuición y la creatividad.



4. Superación de los obstáculos internos para alcanzar un alto rendimiento.
 - a. Reconocer y superar recuerdos negativos y sus miedos.
 - b. Utilización de una forma adecuada de las emociones.
 - c. Manejo de la ansiedad y su utilización positiva de defensas contra la ansiedad.
 - d. Crear un estado de confianza para un alto rendimiento.
 - e. Preparación para ambientes y entornos hostiles.

5. Liderazgo.
 - a. Cualidades y competencias de un líder/coach.
 - b. Valores y creencias.
 - c. Ser ejemplo y ganarse el respeto de los demás.
 - d. Factores que inhabilitan a un líder.
 - e. Estilo de liderazgo.



6. Motivación.

- a. Como desarrollar una comunicación efectiva mediante la apertura, escucha activa y asertividad.
- b. Definir una visión estratégica con un plan de acción.
- c. Estudio de las causas y efectos del fracaso para aprender y utilizarlos para el éxito.
- d. Crear valores de equipo.
- e. Fijación de metas.
- f. Habilidades para una buena visión, misión y propósito.
- g. Como motivar desde la resiliencia cubriendo las necesidades.

7. Crear equipo.

- a. Desarrollar una buena empatía para ganarse la confianza.
- b. Apoyar a superar miedos y ambientes hostiles.
- c. Estilos de liderazgo.



D) COACHING: COMO COACH DEPORTIVO.

1. Aprender a entrenar a los demás y autoentrenarse con habilidades específicas y disciplina.
2. Diseñar el futuro enfrentándose a cambios y a sus resistencias, desarrollando las competencias básicas.
3. Saber comunicar a través del ejemplo.
4. Respetar espacios personales y quitarles la presión.
5. Gestión del deportista con su entorno personal y profesional
6. Técnicas para superar las derrotas y como gestionar la victoria.
7. Relación entre el coach y el entrenador/técnico del club deportivo.
8. Control, gestión e independencia emocional deportiva.
9. Fases de la competición y creación de un ambiente competitivo.



10. Cómo poner a trabajar todo el potencial existente en el interior de los deportistas.
11. Recogida de información de jugadores, ciudadanos y el club para tener una visión más global de la realidad.
12. Relación de ayuda para la madurez en la época adolescente.
13. Gestión de la diversidad dentro de los nuevos equipos deportivos
14. Trabajos específicos en jóvenes deportistas y deportistas de élite.
15. Coaching de equipos deportivos.

“SI QUIERES LLEGAR RÁPIDO VE SOLO, SI QUIERES IR LEJOS VE ACOMPAÑADO”



DURACIÓN

250 horas.

PROFESORADO

Co-directores

Javier Mañero Moreno
Dirección de Postgrado de la UCJC



Coordinador

- Diego Gutiérrez del Pozo

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF de Madrid – UPM). Master Universitario de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (UNED). Master en Dirección de Organizaciones e Instalaciones Deportivas (UPM). Master en Coaching (UCJC). Doce años de experiencia como Técnico Deportivo en clubes de fútbol (Real Madrid C.F., Getafe C.F. y Club Atlético de Madrid).



Directora de Estudios

- Virginia Gonzalo Rivas.

Licenciada en Psicopedagogía por la UNED. Master Universitario en Inteligencia Emocional (UCJC). Practitioner en PNL. Coach profesional (Olacoach). Consultora de formación en Escuela de Inteligencia. Coach ejecutiva.

Claustro Docente

- Manuel Seijo

Licenciado en Derecho.

Socio Director de Leister Consultores. Presidente de AECOP (Asociación Española de Coaching y Consultoría de Procesos).



- Francisco Yuste Pausa.

Diplomado en Empresariales (UCM). Master en RRHH (Cámara de Comercio). Especialista Universitario en Inteligencia emocional (UCJC). Practitioner en PNL. Master en coaching (UCJC). Coach personal y ejecutivo. Veinticinco años de experiencia profesional y docente.

- Carolina Soba Molero.

Licenciada en Psicología (UAM). Master en Psicoterapia cognitivo-conductual (Grupo Luria). Practitioner en PNL. Master Universitario en Inteligencia Emocional (UCJC). Psicóloga colegiada M-14665. Psicoterapeuta y consultora de formación. Ocho años de experiencia terapéutica y docente.

- Belén Jiménez Ramírez.

Licenciada en Psicología por la UNED. Especialista Universitario en Inteligencia Emocional (UCJC). Master en Terapia de Conducta (UNED). Psicoterapeuta y consultora de formación en Escuela de Inteligencia. Coach ejecutiva.



- Celso Zurrón Rubio

Licenciado en Derecho por la UAH. Cursando estudios en Antropología Social por la UNED. Master en Inteligencia Emocional por la UCJC. Formador y Consultor.

- Daniel López Fernández

Ingeniero técnico en informática de sistemas (UPM). Master en coaching (UCJC). Master en inteligencia emocional (UCJC). Formador y consultor.

- Santiago Scheele

Licenciado en Derecho (Universidad la Laguna). Master en Dirección y Gestión de RRHH (Escuela Europea de Negocios). Master en Coaching (UCJC).



- Alfredo Bastida

Experto en PNL. Escuela de Inteligencia (UCJC)..Master en Dirección de Organizaciones e Instalaciones Deportivas, (UPM).Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. (Universidad Europea De Madrid.).Coach y Docente Deportivo. Presidente de la Asociación de Coaching Deportivo AECODE.

- José Luis Ferreira

Experto en gestión del desempeño y desarrollo estratégico de los Recursos Humanos. Presidente de la ISPI España (International Society for Performance Improvement) y miembro de la Asociación Española de Coaching (AECOP). Licenciado en Relaciones Industriales, por UADE y Postgrado del Programa de Desarrollo Directivo (PDD) en el Instituto de Altos Estudios Empresariales (IAE/IESE).



- Fernando Sainz-Trápaga

Tiene una gran experiencia en formación, desarrollo y motivación de equipos, tanto laborales como deportivos, habiendo participado del diseño e impartición de programas y como conferenciante, compartiendo sus experiencias en el mundo del deporte y la empresa.

Ha ocupado puestos de responsabilidad en diferentes empresas del sector financiero e inmobiliario.

Ha sido campeón y máximo anotador de la liga Argentina de rugby durante 15 años, así como entrenador de diferentes equipos.

Desde hace 13 años, su gran afición se ha convertido en el golf.

Licenciado en Administración de Empresas por la Universidad de Buenos Aires.

- José María García de Tomás

Director de RRHH del Real Madrid CF

CALENDARIO EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO. 2010. MADRID.

MADRID

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
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						
L	M	X	J	V	S	D
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						
L	M	X	J	V	S	D
			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						
L	M	X	J	V	S	D
					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						
L	M	X	J	V	S	D
	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				

- Lunes: 9 a 18.30

OTROS HORARIOS

- Las sesiones de los días 15, 16, 22 y 23 de febrero, tendrán un horario de inicio de 10 a 19 horas.
- Las sesiones de los días 19, 20, 26 y 27 de abril, tendrán un horario intensivo que se determinará en el momento del curso.

HONORARIOS

EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO

- **Al contado** **3.900 €**
- **Plazos** **4.100 €**
 - Octubre **1.300 €**
 - Nov a feb **700 € /mes**

FORMA DE PAGO

Es necesario como requisito de preinscripción a los Cursos, realizar quince días antes de su inicio, un **ingreso por Transferencia bancaria** en cualquiera de nuestras cuentas:

**ESCUELA DE INTELIGENCIA (Caja Madrid):
2038- 2246- 42- 6000299497**

Posteriormente realizar el envío a nuestro fax: 91 559 52 17 de este ingreso, haciendo constar en “OBSERVACIONES”: nombre, apellidos y curso

* **NOTA:** Se permite el pago con **Tarjeta de Crédito**

La información que usted nos ha facilitado, será incluida en nuestra base de datos. Usted tiene el derecho de acceder a ella, ampliarla, cancelarla o rectificarla si lo cree conveniente. Esta información nos permitirá mantener la relación con usted y mantenerle informado sobre los cursos/seminarios que impartimos. Si usted no desea formar parte de dicha base de datos, por favor, indíquenoslo por escrito señalando claramente su nombre, apellidos y dirección e inmediatamente procederemos a cancelarlos. (Ley orgánica 15/1999 de 13 de Diciembre)

PARA CONTACTAR

Teléfono: 902 15 17 43 -- 91 548 81 76
info@escueladeinteligencia.com
www.escueladeinteligencia.com

**C/ Jacometrezo 15 4^a Plta
(Callao) 28013 MADRID**