



SELF COACHING

Procés intens de Coaching en grup per aconseguir els reptes que et proposis, personals o professionals.

Per a persones que volen ser protagonistes de la seva vida i escollir la propia manera de ser felices.

El Coaching consisteix a descobrir el potencial d'una persona per maximitzar-ne el rendiment.

Timothy Gallwey

OBJECTIUS GENERALS

impossible

SELF COACHING

Desenvolupar la capacitat creativa per a la resolució de problemes concrets (relacionals, d'organització, etc.)

Practicar l'actitud del Coach a partir de plantejar-se un objectiu individual.

Aconseguir, redefinir o apropar-se a un objectiu propi a partir dels processos cognitius i emocionals que es desencadenen durant la formació.

Augmentar la responsabilitat respecte a la satisfacció dels propis desitjos i necessitats.

Anivellar l'autoestima i automotivar-se per comprometre's en l'assoliment dels propis objectius.

Entrenar la capacitat de veure les relacions des del punt de vista sistèmic.

Practicar la visualització i l'accés al propi inconscient.

Per als qui...

**HAGIN DECIDIT SER PROTAGONISTES DE LA SEVA VIDA, ESCOLLIR
LES METES QUE ELS APORTIN FELICITAT I PERSEGUIR-LES.**



<http://www.coaching-comunicacio.com>

NIVELL I

SELF COACHING

Tema 1.1.

Mirant cap a la solució: Coaching per tenir èxit allà on s'ha fracassat abans.

1. Què és el Coaching? Què és un Coach?
2. Què significa aprendre segons aquest enfocament?
3. Passos del procés d'aprenentatge.
4. Les fases del procés de Coaching.

Tema 1.2.

Aliar totes les “parts” d'un mateix per a aconseguir l'objectiu principal.

1. Introducció a l'Anàlisi Transaccional.
Observació de la comunicació
2. Els “estats del jo” d'Eric Berne des de la perspectiva sistèmica.
3. El gran poder de les preguntes del Coaching.
Pràctiques amb preguntes potents (claus de judo interpersonal).
4. El reconeixement i la teoria de les carícies.



NIVELL I

SELF COACHING

Tema 1.3.

**La infelicitat i els embolics familiars.
Relació entre el sistema d'on venim
i algunes dificultats.**

1. Què entenem per sistema familiar? Qui en forma part?
2. La pròpia família: treball sobre el genograma
3. Els conceptes d'ordre i desordre de la sistèmica i la teoria biològica del coneixement de Francisco Varela i Humberto Maturana.

Tema 1.4.

**El “problema” de ser fills i la “solució”
de ser pares. Les relacions entre pares i fills.**

1. Els “ordres de l'amor” segons Bert Hellinger: el dret a la pertinença, l'equilibri entre donar i rebre, l'ordre i la jerarquia.
2. Aplicacions de l'enfocament sistèmic a les pròpies relacions familiars.



NIVELL I

SELF COACHING

Tema 1.5.

Coaching per ajudar: per a l'educació de fills i alumnes, la teràpia i el treball social.

1. La posició professional respecte al client, l'alumne, el pacient, l'usuari: el joc psicològic i el triangle dramàtic.
2. La relació d'ajuda i l'autoresponsabilitat: els rols dins del joc psicològic.
3. Anàlisi de casos reals de relacions d'ajuda (com a pares, mestres, educadors, terapeutes, treballadors socials, etc).

Tema 1.6.

Els objectius professionals: quan es pertany a una organització o quan s'és empresari o autònom.

1. Els objectius de l'empresa, l'ONG, l'Administració i els objectius individuals.
2. conflicte entre els objectius individuals i els de l'organització.
3. Coaching per la contribució a la societat. La contribució a l'organització: créixer, mantenir o bloquejar?
4. Autoteràpia de Muriel James: com fer un contracte efectiu amb un mateix.
5. Treballar amb objectes en el Coaching Sistèmic Transaccional. Els ancoratges i les metàfores visuals.

NIVELL II

SELF COACHING

Tema 1.7.

Introducció a les constel·lacions familiars segons Bert Hellinger i a les constel·lacions organitzacionals (continguts distribuïts al llarg del primer nivell).

1. El Coaching Sistèmic Transaccional: l'enfocament transgeneracional en el Coaching.
2. La relació principal i la primera simbiosi. Altres simbiosis.
3. L'èxit en la relació de parella, les condicions i les dificultats.
4. Les particularitats de les relacions entre pares i fills. Aplicacions de l'enfocament sistèmic a l'educació dels fills.
5. Les constel·lacions organitzacionals (o "moviments sistèmics") en relació amb les constel·lacions familiars.
6. La realització personal, el talent i el reconeixement professional.
7. L'èxit a la feina. Els diners i l'abundància.

DURADA:

72 hores



<http://www.coaching-comunicacio.com>

METODOLOGIA

Presentació teórico-pràctica dels mètodes del Coaching, l'Anàlisi Transaccional i les Constel·lacions Familiars, Organitzacionals i Individuals. Entrenament en competències emocionals per assolir els objectius vitals i professionals dels assistents.



La metodologia emprada en aquesta formació provoca l'aprenentatge vivencial de grup, i individual, en un grup reduït: 10 a 20 persones.

Les activitats d'aula són conduïdes per la formadora de manera que les conductes individuals i grupals siguin objecte de reflexió, interpretació i modulació. El material escrit que es lliura als participants i la bibliografia recomanada constitueixen un complement de fonamentació teòrica dels fenòmens observats en les dinàmiques d'aula o dels processos individuals que es desencadenen a partir d'aquestes activitats.

CERTIFICACIÓ

VALOR CURRICULAR



Per obtenir el Certificat de 72 hores de Coaching Sistèmic Transaccional de Coaching & Comunicació, *cal haver assistit a un mínim del 80% de les 72 hores de formació.*

DOCENT



Llicenciada en Filologia (UB).

Certificat de Suficiència investigadora al programa de Doctorat en Lingüística Teòrica i Aplicada (UB).

Màster en Gestió de la Comunicació en les Organitzacions (UB).

Counsellor i Psicoterapeuta en Anàlisi Transaccional pels Seminaris Internacionals Eric Berne (Itàlia). Diplomada en Pedagogia Sistémica pel CUDEC (Mèxic).

Certificat de Superació de l'avaluació Fenomenològica de la Capacitat Consteladora de l'Institut de Constel·lacions Familiars de Madrid.

Certificat Internacional en Systemic Management i Constel·lacions Organizacionales de Infosyon.

MARTA ALBALADEJO MUR

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

Fundadora i Directora del Centre de Comunicació Interpersonal d'Olot (2004-2010). Fundadora i Directora de l'Institut Coaching & Comunicació de Barcelona (2011-2016).

Coach i Psicoterapeuta Transaccional (2002-2016). Supervisora d'Equips de treballadors socials (2012-2016).

Professora d'Oratòria en l'Escola d'Espectura de l'Ateneu Barcelonès (2005-2016).

Professora de Comunicació Audiovisual a la Universitat Pompeu Fabra (1995-2001).

Formadora i Consultora en Comunicació i Intel·ligència Emocional en diverses Institucions Públiques i Privades i en Màsters i Postgraus de diverses Universitats (1994-2015).

Editora i Redactora en Enciclopèdia Catalana (1992-1995).

Mestra de primària, assessora i formadora de professorat al Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya (1982-1992).

Institucions Públiques i Privades amb les quals ha col·laborat com a formadora, conferenciant o escriptora: <http://www.martalbaladejo.com/sobre-mi-2/>





SELF COACHING

Procés intens de Coaching en grup per aconseguir els reptes que et proposis, personals o professionals.

Per a persones que volen ser protagonistes de la seva vida i escollir la propia manera de ser felices.

Tel. 934536879 • 660156373

Gran Via de les Corts Catalanes, 566 4t A 08011 Barcelona
info@martalbaladejo.com
www.martalbaladejo.com

El Coaching consisteix a descobrir el potencial d'una persona per maximitzar-ne el rendiment.

Timothy Gallwey



<http://www.coaching-comunicacio.com>