



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



Titulación certificada por  
**EDUCA BUSINESS SCHOOL**



## Maestría Internacional en Psicología del Deporte + Maestría Internacional en Coach Deportivo



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



# Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

## SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

## NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones** dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

## Maestría Internacional en Psicología del Deporte + Maestría Internacional en Coach Deportivo



DURACIÓN:

1.200 horas



MODALIDAD:

Online



PRECIO:

1.795 \$

Incluye materiales didácticos,  
titulación y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



## Titulación

Doble Titulación:

- Titulación de Maestría Internacional en Psicología del Deporte con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional
- Titulación de Maestría Internacional en Coaching Deportivo con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional



Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



## Descripción

El deporte adquiere actualmente una importante relevancia en nuestra sociedad. El avance de una vida sedentaria con las consecuencias negativas que acarrea en el desarrollo físico y psicológico, ha dado pie a una apuesta por el deporte como fomento de una vida activa y saludable que proporcionen una mejora de la calidad de vida. La profesión de psicólogo/a deportivo/a está en auge en las últimas décadas, pues los deportistas, entrenadores/as y directivos/as de equipos deportivos, se han dado cuenta de que en este sector las variables psicológicas son igual de importantes que los aspectos físicos, técnicos o tácticos. Los psicólogos/as deportivos/as trabajan principalmente sobre variables como la motivación, la gestión emocional, el estrés, la autoconfianza, la atención o el nivel de activación.

La Maestría en Coaching Deportivo le ofrece una formación especializada en la materia. El coaching es una herramienta utilizada para incrementar la productividad del trabajo mediante: la motivación del personal, la resolución de problemas, el desarrollo del personal, la creación de equipos, la delegación, el trabajo en equipos, la captación y retención del talento, etc. La formación aportada por Esta Maestría está dirigida a aquellas personas que quieran adquirir los conocimientos fundamentales que le capaciten para desempeñar funciones de coach a nivel profesional, dando así respuesta a la creciente demanda de expertos en coaching en el ámbito deportivo.

## Objetivos

- Conocer el ámbito del deporte en relación con la Psicología. - Adquirir conocimientos sobre las bases neurológicas del deporte. - Integrar las habilidades básicas necesarias para llevar a cabo las funciones del Psicólogo Deportivo. - Conocer la relación entre psicología, deporte y salud. - Trasmitir los conocimientos necesarios para llevar a cabo la planificación del entrenamiento psicológico. - Indagar en la intervención psicológica en el deporte de competición. - Adquirir conocimientos básicos sobre Coaching Deportivo.
- Entender el concepto de coaching, su utilidad y su ejercicio. - Introducir el coaching como una alternativa que modifique el estilo de vida personal del alumno, ofreciendo un camino de mejora de la calidad de vida. - Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos de coaching aplicados al ámbito deportivo. - Impulsar el desarrollo del entrenamiento deportivo como herramienta eficaz en la consecución de las metas deportivas.

## A quién va dirigido

La Maestría en Coaching Deportivo está dirigida a personas que estén a cargo de otros o de equipos de trabajo, que quieran conocer qué y cómo incrementar la eficacia profesional de sus trabajadores y su bienestar personal-profesional. A cualquier persona interesada en aumentar su formación en competencias de coaching deportivo. En general, a cualquier profesional que ejerza funciones de gestión de grupos en el ámbito deportivo o que desee adquirir conocimientos profesionales y personales para mejorar su calidad de vida personal y laboral.

## Para qué te prepara

esta maestría en Psicología del Deporte te prepara para desenvolverte de manera profesional en el entorno de la Psicología Deportiva. Se ha diseñado para responder de manera completa a las necesidades que hoy en día demanda la práctica deportiva. esta maestría te permitirá afianzar todos los conocimientos relacionados con los procesos psicológicos básicos y descubrir su importancia en la práctica deportiva para optimizar el rendimiento y desarrollar al máximo las potencialidades físicas de los y las deportistas.

Con esta maestría en Coaching Deportivo, el/la alumno/a podrá adquirir formación superior de postgrado en coaching deportivo. Desarrolle, mediante la adquisición de los recursos apropiados, las capacidades de autoconocimiento y autogestión con el fin de alcanzar las habilidades específicas de un líder personal de grupos y equipos deportivos. Te capacita para saber dirigir a un grupo de personas que trabaja en equipo o individualmente, con objetivos generales e individuales.

## Salidas Laborales

Desarrolla tu carrera profesional en el ámbito de la Psicología del Deporte, ejerciendo como psicólogo/a deportivo/a en equipos de diversos deportes o con deportistas de élite en deportes individuales. Otras salidas: Asesor en intervención, de centros de iniciación y tecnificación deportivas; Asesor en intervención, de federaciones, entidades y clubes deportivos; Asesor en intervención, de centros de alto rendimiento deportivo; Asesor en intervención, en gabinetes de psicología y centros de salud. Coach deportivo, Directivo coach, Coach personal, Life coach.

## Formas de Pago

- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

- Tarjeta

Llama gratis al teléfono  
**(+34) 958 050 217** e  
infórmate de los pagos a  
plazos sin intereses que  
hay disponibles



## Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

**10% Beca Alumnos:** Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



## Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



## Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.





## Reinventamos la Formación Online



### Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



### Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



### Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



### Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



### Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



### Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



### Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



### Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



### Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

## Acreditaciones y Reconocimientos



## Temario

# PARTE 1. MAESTRÍA INTERNACIONAL EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

## MÓDULO 1. BASES NEUROLÓGICAS DEL DEPORTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS

1. Clasificación del Sistema Nervioso. Citología
2. Potencial de Reposo o de Membrana
3. Receptores. Potencial Generador
4. Potencial de Acción
5. Sinapsis
6. Circuitos neuronales
7. Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
8. Morfología del Sistema Nervioso Central

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
2. Sistema sensorial. Propiocepción
3. Organización funcional del Sistema Motor
4. Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES ANATÓMICAS IMPLICADAS EN EL MOVIMIENTO Y EL DEPORTE

1. Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ

1. El aprendizaje motor

- 2.Principales modelos del aprendizaje motor
- 3.Teorías del aprendizaje motor
- 4.El proceso de enseñanza-aprendizaje
- 5.Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
- 6.Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
- 7.Las habilidades motrices

## **MÓDULO 2. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

- 1.Introducción
- 2.Psicología del Deporte
- 3.Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
- 4.Funciones de la Psicología del Deporte
- 5.La Psicología del Deporte en la actualidad

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO/A DEL DEPORTE**

- 1.El Psicólogo/a del Deporte
- 2.Funciones del Psicólogo/a del Deporte
- 3.¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo/a del Deporte?
- 4.El Psicólogo/a del Deporte dentro de una organización deportiva
- 5.El Psicólogo/a del Deporte en alto rendimiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

- 1.Necesidades psicológicas en el deporte
- 2.La finalidad de la intervención psicológica
- 3.VARIABLES, habilidades y técnicas psicológicas
- 4.Entrenamiento de habilidades psicológicas
- 5.Tipos de intervención psicológica
- 6.El papel de la Psicología
- 7.Participación de los deportistas en la preparación psicológica

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. PSICOLOGÍA, SOCIOLOGÍA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

- 1.Desarrollo evolutivo y actividad física
- 2.Socialización y actividad física

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD**

- 1.Activación, ansiedad y estrés
- 2.Ansiedad en competición
- 3.Evaluando los niveles de ansiedad y estrés

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. AUTOESTIMA Y DEPORTE DE ÉLITE**

- 1.Conceptualización de la autoestima
- 2.Auto respeto
- 3.Enfrentar las críticas

4. Responder a las quejas
5. Creatividad

## MÓDULO 3. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE

1. Introducción: las emociones
2. Las emociones en el deporte
3. Emociones provocadas por el entrenamiento
4. Control emocional ante situaciones amenazantes
5. Emociones antes de la competición

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA

1. La motivación
2. La Autoconfianza

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTABLECIMIENTO DE METAS

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
4. Plantear las metas
5. Conseguir las metas

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTABLECER OBJETIVOS

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL LIDERAZGO

1. Introducción
2. Liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. Enfoques en la teoría del liderazgo
5. Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

1. Conceptualización de la comunicación
2. Habilidades sociales comunicativas

## MÓDULO 4. PSICOLOGÍA, DEPORTE Y SALUD

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJERCICIO FÍSICO, PSICOLOGÍA Y SALUD

1. El ejercicio físico y sus fases
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
3. Proceso metabólico durante el desarrollo del ejercicio físico

4. La fatiga
5. Ejercicio físico y bienestar psicológico
6. Mecanismos explicativos de los efectos del ejercicio físico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PSICOLOGÍA Y LESIONES DEPORTIVAS**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
10. Relación entre factores psicológicos y lesiones deportivas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA CLÍNICA DEL DEPORTE DE COMPETICIÓN**

1. El psicólogo del deporte en el alto rendimiento
2. Deportistas de Alto Rendimiento
3. Psicología Clínica aplicada al deporte
4. Plan Psicológico de actuación
5. Actuaciones del Psicólogo del Deporte en el Alto Rendimiento

## **MÓDULO 5. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. PSICOLOGÍA DE LA COMPETICIÓN**

1. Competir y cooperar
2. Entrenamiento mental: preparación psicológica de entrenamientos y competiciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL DEPORTE**

1. Características psicológicas de los deportistas
2. Personalidad y deporte
3. Perfiles deportivos
4. UNIDA DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE
5. Autoinformes
6. Entrevistas
7. Observación
8. Registros psicofisiológicos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE**

1. Orientación psicológica o "counseling"
2. Entrenamiento psicológico

## MÓDULO 6. PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

- 1.El deporte
- 2.Entrenamiento deportivo
- 3.El rendimiento deportivo
- 4.Componentes generales de un programa de preparación psicológica
- 5.Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
- 6.Planificación del entrenamiento psicológico
- 7.Diseño de programas de entrenamiento psicológico
- 8.Intervención psicológica en arbitraje
- 9.Intervención psicológica en deportes individuales y colectivos
- 10.Psicología y deporte adaptado
- 11.Detección de talentos

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL APRENDIZAJE DEPORTIVO

- 1.Psicología del Entrenamiento Deportivo
- 2.Modelos de enseñanza deportiva
- 3.Intervención psicológica en el aprendizaje deportivo
- 4.Funciones del psicólogo en la iniciación deportiva

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA DE LOS ENTRENADORES DEPORTIVOS

- 1.Las expectativas y su influencia en el rendimiento
- 2.Las habilidades sociales y de comunicación (HHSS)
- 3.El liderazgo del entrenador
- 4.La modificación de conducta.

## PARTE 2. MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACHING DEPORTIVO

### MÓDULO 1. COACHING DEPORTIVO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

- 1.El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
- 2.Concepto de coaching
- 3.Etimología del coaching
- 4.Influencias del coaching
- 5.Diferencias del coaching con otras prácticas
- 6.Corrientes actuales de coaching

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

- 1.¿Por qué es importante el coaching?
- 2.Principios y valores

3. Tipos de coaching
4. Beneficios de un coaching eficaz
5. Mitos sobre coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)**

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación
3. Autoestima
4. Autoconfianza

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)**

1. Responsabilidad y compromiso
2. Acción
3. Creatividad
4. Contenido y proceso
5. Posición "meta"
6. Duelo y cambio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING**

1. Liderazgo, poder y ética
2. Confidencialidad del Proceso
3. Ética y Deontología del coach
4. Código Deontológico del Coach
5. Código Ético

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE**

1. La superación de los bloqueos
2. El deseo de avanzar
3. Coaching y aprendizaje
4. Factores que afectan al proceso de aprendizaje
5. Niveles de aprendizaje

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES**

1. Coaching ¿herramienta o proceso?
2. Motivación en el proceso
3. La voluntad como requisito del inicio del proceso
4. Riesgos del proceso de coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO**

1. Introducción
2. Escucha
3. Empatía
4. Mayéutica e influencia
5. La capacidad diagnóstica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING**



1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. EVALUACIÓN (I)**

1. ¿Por qué es necesaria la evaluación?
2. Beneficios de los programas de evaluación de coaching
3. Factores que pueden interferir en la evaluación
4. ¿Cómo evaluar?
5. Herramientas de medida para la evaluación de resultados

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. EVALUACIÓN (II)**

1. El final de la evaluación
2. Evaluación externa
3. Sesiones de evaluación continua
4. Tipos de perfiles
5. Cuestionario para evaluar a un coach

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL COACH**

1. La figura del coach
2. Tipos de coach
3. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. COMPETENCIAS DEL COACH**

1. Competencias clave y actuación del coach
2. Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias
3. Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH**

1. Preparación técnica: formación y experiencia empresarial
2. Errores más comunes del coach
3. Capacitación para conducir las sesiones de coaching

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. LA FIGURA DEL COACHEE**

1. La figura del coachee
2. Características del destinatario del coaching
3. La capacidad para recibir el coaching
4. La autoconciencia del cliente

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING Y DEPORTE**

1. El origen del coaching
2. La estrategia deportiva
3. Coaching deportivo: aprender a fluir

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 17. VALORES DEL DEPORTE**

- 1.El deporte: crisol de valores
- 2.La sana competitividad
- 3.Beneficios del deporte
- 4.Coaching deportivo y salud

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 18. EL ENTRENADOR: COACH**

- 1.Descripción del buen entrenador
- 2.Objetivos, misión y valores del entrenador
- 3.Claves del entrenador-coach
- 4.Gestionar deportistas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 19. EL ENTRENAMIENTO**

- 1.¿Qué significa entrenar?
- 2.Claves para un buen entrenamiento
- 3.Tipos de entrenamiento
- 4.Parámetros para alcanzar la excelencia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 20. CONCIENCIA PERSONAL**

- 1.El deportista: concentración
- 2.Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
- 3.Autoestima y autoconfianza
- 4.Prevenición de lesiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 21. CONCIENCIA GRUPAL**

- 1.El equipo: sinergia grupal
- 2.Grupo vs. Equipo
- 3.El éxito colectivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**

- 1.Mantener una actitud positiva
- 2.Motivación
- 3.Reconocer las posibilidades: autovaloración
- 4.Energía emocional
- 5.Intención ganadora

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE**

- 1.Cuerpo
- 2.Mente
- 3.Equilibrio cuerpo y mente

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 24. LÍDER Y LIDERAZGO**

- 1.El líder
- 2.Liderazgo
- 3.Enfoques centrados en el líder
- 4.Teorías situacionales o de contingencia
- 5.Estilos de liderazgo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS**

1. Introducción a las técnicas de coaching en positivo
2. Visualización
3. Relajación
4. Concentración

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO**

1. Definición y clasificación
2. Técnicas de grupo grande
3. Grupo mediano
4. Técnicas de grupo pequeño
5. Técnicas que requieren del coach
6. Técnicas según su objetivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE**

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 28. ESTABLECER OBJETIVOS**

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META**

1. Plantear las metas
2. Conseguir las metas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE**

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
2. Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte
3. Aportaciones de la psicología al deporte

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE**

1. ¿Qué es el mentoring?
2. Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
3. Principios y leyes del mentoring
4. Herramientas y técnicas del mentoring

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE**

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
2. Componentes de la inteligencia emocional
3. Habilidades de inteligencia emocional
4. Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE**

1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?

- 2.Principios de la PNL
- 3.Los sistemas representacionales
- 4.Coaching, PNL y deporte

## **MÓDULO 2. COACHING PERSONAL, TEAM BUILDING Y GESTIÓN DEL LIDERAZGO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. USTED ES SU MEJOR COACH**

- 1.El coaching y las metáforas
- 2.Interiorización
- 3.Comportamientos limitantes

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS CREENCIAS**

- 1.Creencias y creencias limitantes
- 2.Coaching y creencias autolimitadoras
- 3.Teorías de reestructuración cognitiva
- 4.Soluciones para abordar las creencias limitantes

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LAS EMOCIONES**

- 1.Introducción: ¿qué es una emoción?
- 2.Emociones y coaching
- 3.Trabajar con emociones limitantes

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL PROCESO DE CAMBIO**

- 1.Autoconciencia. ¿Dónde estoy?
- 2.Cambio y coaching
- 3.El proceso de cambio: establecer objetivos
- 4.El coach como agente de cambio personal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓMO SUPERAR LA RESISTENCIA I**

- 1.Dificultades con el proceso de coaching
- 2.¿Qué es la resistencia?
- 3.La resistencia del coach
- 4.Manifestaciones de la resistencia del coachee
- 5.Cómo evitar la resistencia al cambio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. CÓMO SUPERAR LA RESISTENCIA II**

- 1.Técnicas para afrontar la resistencia
- 2.Causas de resistencia al cambio en las organizaciones
- 3.¿Qué factores ayudan o impulsan al cambio?
- 4.El modelo de los ocho factores
- 5.La pirámide de la resistencia

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL DIÁLOGO**

- 1.Los orígenes del diálogo: la comunicación
- 2.El diálogo

3. Tipos de diálogos: el diálogo abierto
4. Barreras de la comunicación
5. Habilidades conversacionales
6. El uso de la metáfora y su analogía en el diálogo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ESCUCHA

1. La escucha
2. La escucha activa
3. Técnicas de escucha
4. La comunicación no verbal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA FORMULACIÓN DE PREGUNTAS DURANTE LA COMUNICACIÓN

1. Introducción
2. Re-encuadre
3. Retroalimentación
4. Cómo formular preguntas en coaching
5. Preguntas internas que guían

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL EQUIPO EN LA ORGANIZACIÓN ACTUAL

1. La importancia de los equipos en las organizaciones actuales.
2. La efectividad de los equipos.
3. Grupo vs Equipo.
4. Composición de equipos, recursos y tareas.
5. Los procesos en los equipos.
6. Recursos humanos y coaching.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DEL EQUIPO

1. Team building.
2. Técnicas para mejorar el funcionamiento de un equipo.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL LIDERAZGO EN EL EQUIPO

1. Liderazgo.
2. Enfoques en la teoría del liderazgo.
3. Estilos de liderazgo.
4. El papel del líder.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 13. COACHING Y LIDERAZGO EN LA EMPRESA

1. El coaching como ayuda a la formación del liderazgo.
2. El coaching como estilo de liderazgo.
3. El coach como líder y formador de líderes.
4. El líder como coach.

### MÓDULO 3. HABILIDADES DIRECTIVAS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO DIRECTIVO

1. El proceso directivo

- 2.Liderazgo
- 3.Motivación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS FUNCIONES DE LA DIRECCIÓN**

- 1.Introducción
- 2.El contenido de los procesos de dirección
- 3.La dimensión estratégica de la dirección
- 4.Dimensión ejecutiva de la dirección
- 5.El desarrollo de la autoridad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA NEGOCIACIÓN**

- 1.Concepto de negociación
- 2.Estilos de negociación
- 3.Los caminos de la negociación
- 4.Fases de la negociación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN**

- 1.Estrategias de negociación
- 2.Tácticas de negociación
- 3.Cuestiones prácticas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA FIGURA DEL SUJETO NEGOCIADOR**

- 1.La personalidad del negociador
- 2.Habilidades del negociador
- 3.Características del sujeto negociador
- 4.Clases de negociadores
- 5.La psicología en la negociación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LAS RELACIONES GRUPALES**

- 1.El funcionamiento del grupo
- 2.El rol en el grupo
- 3.El liderazgo en el grupo
- 4.La comunicación en el grupo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA DINÁMICA DE GRUPOS**

- 1.¿Qué es la dinámica de grupos?
- 2.¿Qué son las técnicas grupales?
- 3.Clasificación de las técnicas grupales
- 4.Fundamentos de selección y aplicación de las técnicas grupales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS TÉCNICAS GRUPALES EN LA ORGANIZACIÓN**

- 1.Técnicas de grupo grande
- 2.Técnicas de grupo mediano
- 3.Técnicas de grupo pequeño
- 4.Técnicas de trabajo o producción grupal
- 5.Técnicas de dinamización grupal

6. Técnicas para el estudio y trabajo de temas

7. Técnicas de evaluación grupal

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. DIRECCIÓN DE REUNIONES, DESARROLLO Y CIERRE DE LA REUNIÓN**

1. Realizar la presentación

2. El arte de preguntar y responder

3. Intervención de los participantes

4. Utilización de medios técnicos y audiovisuales

5. Cierre de la reunión

6. Elaboración del acta de reunión

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA GESTIÓN DE GRUPOS (I)**

1. ¿Qué son las habilidades sociales?

2. La asertividad

3. La empatía

4. La escucha activa

5. La autoestima

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL LIDERAZGO EN EL EQUIPO**

1. Liderazgo

2. Enfoques en la teoría del liderazgo

3. Estilos de liderazgo

4. El papel del líder

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12 . COACHING Y LIDERAZGO DE EMPRESA**

1. El coaching como ayuda a la formación del liderazgo

2. El coaching como estilo de liderazgo

3. El coach como líder y formador de líderes

4. El líder como coach

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO**

1. Programa de entrenamiento

2. Técnicas de desarrollo en equipo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. PREVENIR, AFRONTAR Y RESOLVER CONFLICTOS**

1. Introducción al conflicto

2. Perspectivas y definición del conflicto

3. Elementos básicos y tipos de conflictos

4. Niveles del conflicto

5. Estrategias para prevenir el conflicto

1.- Como denegar peticiones

2.- Cómo realizar críticas de modo constructivo

6. La gestión de conflictos: principios básicos

7. Estrategias para resolver conflictos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. ESTRÉS LABORAL. CONSECUENCIAS Y MANEJO**

1. Definición de estrés
2. Factores condicionantes de estrés: la cuerda floja
3. Síntomas de estrés
4. Consecuencias del estrés a corto y a largo plazo
5. Características individuales del Estrés
6. Consecuencias del estrés sobre la salud
7. Efectos del estrés
8. Estrés en el puesto de trabajo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 16. MOTIVACIÓN LABORAL

1. La motivación en el entorno laboral
2. Teorías sobre la motivación laboral
3. El líder motivador
4. La satisfacción laboral

#### UNIDAD DIDÁCTICA 17. LA COMUNICACIÓN

1. El proceso de comunicación
2. Tipos de comunicación
3. Barreras de la comunicación
4. La comunicación efectiva
5. Aspectos importantes en la interacción con el interlocutor

#### UNIDAD DIDÁCTICA 18. LA COMUNICACIÓN EN LA EMPRESA

1. Las relaciones en la empresa: humanas y laborales
2. Tratamiento y flujo de la información en la empresa
3. La comunicación interna de la empresa
4. La imagen corporativa e institucional en los procesos de información y comunicación en las organizaciones
5. La comunicación externa de la empresa
6. La relación entre organización y comunicación en la empresa: centralización o descentralización
7. Herramientas de comunicación interna y externa

#### UNIDAD DIDÁCTICA 19. COMUNICACIÓN NO VERBAL

1. El lenguaje no verbal
2. Relaciones entre la conducta verbal y no verbal
3. Entablar relaciones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 20. RELACIONES INTERPERSONALES

1. La comunicación interpersonal
2. Filtros y Barreras de la Comunicación
3. El conflicto interpersonal
4. Cómo expresar críticas y tipos de escucha activa
5. Obstáculos que se pueden presentar
6. Técnicas para mejorar esta habilidad Social



## MÓDULO 4. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

- 1.Introducción
- 2.Psicología del Deporte
- 3.Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
- 4.Funciones de la Psicología del Deporte
- 5.La Psicología del Deporte en la actualidad

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

- 1.El Psicólogo del Deporte
- 2.Funciones del Psicólogo del Deporte
- 3.¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?
- 4.El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva
- 5.El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS

- 1.Clasificación del Sistema Nervioso. Citología.
- 2.Potencial de Reposo o de Membrana
- 3.Receptores. Potencial Generador
- 4.Potencial de Acción
- 5.Sinapsis
- 6.Circuitos neuronales
- 7.Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
- 8.Morfología del Sistema Nervioso Central

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

- 1.Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
- 2.Sistema sensorial. Propiocepción
- 3.Organización funcional del Sistema Motor
- 4.Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ

- 1.El aprendizaje motor
- 2.Principales modelos del aprendizaje motor
- 3.Teorías del aprendizaje motor
- 4.El proceso de enseñanza-aprendizaje
- 5.Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
- 6.Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
- 7.Las habilidades motrices

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE

- 1.Necesidades psicológicas en el deporte
- 2.La finalidad de la intervención psicológica

3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE**

1. Introducción: las emociones
2. Las emociones en el deporte
3. Emociones provocadas por el entrenamiento
4. Control emocional ante situaciones amenazantes
5. Emociones antes de la competición

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA**

1. La motivación
2. La Autoconfianza

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS**

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
4. Plantear las metas
5. Conseguir las metas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS**

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD**

1. Introducción
2. Activación, ansiedad y estrés
3. Manifestaciones de la ansiedad en la competición
4. Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo

- 2.Auto-respeto
- 3.Como hacer frente a las críticas
- 4.Responder a las quejas
- 5.Creatividad y auto-realización en el trabajo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO

- 1.Introducción
- 2.Liderazgo
- 3.Estilos de liderazgo
- 4.Enfoques en la teoría del liderazgo
- 5.Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

- 1.Conceptualización de la comunicación
- 2.Habilidades sociales comunicativas