



CURSO DE ENTRENADOR DE ALTO RENDIMIENTO + MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y COACH NUTRICIONAL

NUT043
www.inensal.com



Certificación universitaria internacional

Escuela asociada a:





DESTINATARIOS

El doble **Curso de Entrenador de Alto Rendimiento + Máster en Nutrición Deportiva y Coach Nutricional** va dirigido a todas aquellas personas que quieran especializarse en la planificación y diseño de planes de entrenamiento funcional de alto rendimiento. A lo largo de la formación, el alumno estudiará las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, comprendiendo todos mecanismos implicados en la práctica deportiva y puntualizando en los sistemas óseo, muscular, energético y metabólico. Todo ello le dará al estudiante el contexto imprescindible para comprender la aparición de lesiones en las diferentes partes del cuerpo y le capacitará para poder diseñar un plan de prevención durante la práctica del entreno funcional. Además, el alumno aprenderá a diseñar pautas y planes de entrenamiento basados en metas y objetivos. Por otro lado, el temario profundiza también en nutrición y dietética deportivas, por lo que el estudiante comprenderá las necesidades nutricionales del cuerpo durante la práctica de entrenamientos de alto rendimiento y será capaz de diseñar planes de alimentación personalizados. Finalmente, se formará también en la disciplina del coach, por lo que podrá asesorar a sus clientes para conseguir el máximo rendimiento y un cumplimiento exitoso de sus objetivos personales.



MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

El alumno puede solicitar **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.



DURACIÓN

La duración del curso es de 1500 horas.



IMPORTE

Importe Original: ~~1240€~~

Importe Actual: 620€



CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la "CURSO DE ENTRENADOR DE ALTO RENDIMIENTO + MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y COACH NUTRICIONAL", de la ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además, podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 60 ECTS.

*El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Ciertas profesiones requieren una titulación universitaria u oficial que puedes consultar en la web del Ministerio de Educación y en el Instituto Nacional de Cualificaciones.



PARTE 1. CURSO DE ENTRENADOR DE ALTO RENDIMIENTO

MÓDULO 1. SALUD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
 - Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
 - Planos, ejes y articulaciones
 - Fisiología del movimiento
 - Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO Y FISIOLÓGIA MUSCULAR

1. Morfología y fisiología del sistema óseo
2. Desarrollo óseo
3. Sistema óseo
4. Articulaciones y movimientos
5. Tejido muscular
6. Clasificación muscular
7. Acciones musculares
8. Ligamentos y tendones
9. Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

1. Sistema energético. ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
3. Sistema anaeróbico aláctico/láctico
4. Sistema aeróbico y oxidativo
5. Ejercicio físico
 - Clasificación
 - Efectos fisiológicos del ejercicio
 - Fases del ejercicio
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - Adaptaciones metabólicas
 - Adaptaciones circulatorias
 - Adaptaciones cardíacas
 - Adaptaciones respiratorias
 - Adaptaciones en sangre
 - Adaptaciones en el medio interno
7. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Estilo de vida y salud. Concepto y componentes
2. Hábitos saludables. Conductas protectoras de la salud
 - Higiene individual y colectiva
 - Ejercicio físico
 - Dieta equilibrada
3. Hábitos no saludables. Conductas de riesgo para la salud
 - Tabaco, alcohol y drogas
 - Sedentarismo
4. Relación trabajo/descanso
5. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
 - Paro respiratorio
 - Paro cardíaco
5. Crisis convulsiva
6. Hemorragias
 - Hemorragia externa
 - Hemorragia interna
7. Heridas
8. Fracturas y luxaciones
 - Inmovilización de fracturas
 - Esguinces
 - Rotura de ligamentos
 - Contusión
 - Luxación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Lesiones deportivas frecuentes
 - Lesiones en los tendones
 - Lesiones articulares
 - Lesiones óseas
2. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
 - Modalidades
3. Bases biológicas de la recuperación
4. Clasificación de medios y métodos de recuperación
5. Clasificación de medios y métodos de recuperación

6. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
 - Recuperación del oxígeno
 - Recuperación de mioglobina
 - Recuperación reservas musculares de fosfato de creatina
 - Eliminación del lactato muscular
 - Recuperación del glucógeno muscular y hepático
7. Medios y métodos de recuperación intra e inter sesión
 - Físicos
 - Fisioterapéuticos

MÓDULO 2. COACHING Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COACHING Y VALORES Y TÉCNICAS DEL DEPORTE

1. Origen del coaching. Coaching deportivo
 - Coaching deportivo
2. Estrategia deportiva
 - El proceso estratégico
3. El deporte: crisol de valores
4. La sana competitividad
 - Problemas morales
5. Beneficios del deporte
6. Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONCIENCIA PERSONAL Y GRUPAL

1. Concentración del deportista
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
 - El papel de las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones
5. Sinergia grupal
6. Grupo vs equipo
 - Éxito colectivo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METAS Y OBJETIVOS EN EL DEPORTE

1. Pautas para establecer una buena meta
2. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
 - Elaboración y programación
 - Instrucción y adquisición
 - Implementación y supervisión
3. Plantear metas
4. Conseguir metas

5. Pautas para enunciar objetivos
6. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

1. Mentoring
 - Funciones del mentor
 - Los beneficios del mentoring
 - Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
2. Principios y técnicas del mentoring
 - Herramientas y técnicas del mentoring
3. Inteligencia emocional
 - Componentes de la inteligencia emocional
4. Aportaciones de la inteligencia emocional al deporte
5. Programación neurolingüística
 - Objetivos de la PNL
 - Principios de la PNL
6. Los sistemas representacionales

MÓDULO 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NUTRICIÓN Y DEPORTE

1. Factores que influyen el desgaste físico
2. Necesidades de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

1. Recomendaciones dietéticas
 - Recomendaciones dietéticas según el deporte
 - Necesidades de nutrientes
 - Tipos de dietas
2. Tendencias nutricionales de los deportistas
 - Dieta de entrenamiento
 - Dieta en torno a la competición
 - Dietas vegetarianas. Ovolactovegetarianos
3. Ayudas ergogénicas
4. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad
5. Sustancias que influyen en el uso de combustible
6. Sustancias que modifican el pH

UNIDAD DIDÁCTICA 13. FISIOPATOLOGÍAS EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

1. Patologías cardíacas
 - Recomendaciones dietéticas
 - Deporte y riesgos cardíacos
2. Síndrome plurimetabólico
3. Sobrepeso y obesidad
 - Causas
 - Patologías frecuentes
 - Reducir los niveles de obesidad y sobrepeso
4. Diabetes
 - Cambios durante el ejercicio físico
5. Patologías del aparato locomotor
6. Trastornos de la conducta alimentaria
7. Trastornos renales
 - Enfermedades
 - Causas

MÓDULO 4. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 14. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
 - Lateralidad
 - Actitud
 - Respiración
 - Relajación
 - Orientación espacial
 - Estructuración y organización espacial
 - Orientación temporal
 - Ritmo
 - Estructuración temporal
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos test
 - Pruebas de habilidades acuáticas básicas
 - Flotación

UNIDAD DIDÁCTICA 15. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
 - Protocolos
 - Mediciones e índices antropométricos y de robustez
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especialistas
 - Instrumentos y aparatos de medida

2. Modelos de composición corporal
 - Modelo bicompartimental (tradicional)
 - Modelo tricompartmental
3. Composición corporal y salud
 - Índice de masa corporal
 - Determinación del % de grasa corporal
 - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
 - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
 - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
4. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos
 - Pliegues a medir
 - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
 - Colaboración con técnicos especialistas
5. Test de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
 - Protocolo de cada test
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especialistas
 - Instrumentos de medida
6. Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia
 - Protocolo de cada test
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especialistas
 - Instrumentos y aparatos de medida
7. Test de campo para la determinación de la flexibilidad-elasticidad muscular
 - Protocolo de cada test
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especializados
 - Instrumentos y aparatos de medida

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
 - Sobrecarga progresiva
 - Variación
 - Impacto del aumento inicial de fuerza
2. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
 - Sesión de entrenamiento
 - Fases de una sesión de entrenamiento
 - Objetivos de la sesión de entrenamiento
 - Tipos de sesiones de entrenamiento
3. Valoración y eliminación de factores de riesgo
4. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud del movimiento (ADM)

5. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas

UNIDAD DIDÁCTICA 17. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Componentes del servicio de atención al cliente
 - Ética profesional
 - Calidad del servicio al cliente
2. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
 - Principios metodológicos fundamentales
 - Introducción y desarrollo de sesión
 - Sistema de instrucción
3. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
 - Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
 - Habilidades sociales
 - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
 - Empatía y establecimiento de metas
 - Métodos para motivar a un cliente
 - El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional
4. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios

MÓDULO 5. ENTRENADOR DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 18. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y PSICOMOTRICES

1. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad
 - Resistencia
 - Velocidad
 - Flexibilidad
2. Esquema corporal
 - Elaboración del esquema corporal
 - Organización del esquema corporal
3. Proceso de lateralización
4. Coordinación
 - Tipos de coordinación
 - Factores condicionantes de la coordinación
 - La evolución de la coordinación
 - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
5. Equilibrio
 - Tipos de equilibrio
 - Factores condicionantes del equilibrio
 - Evolución del equilibrio

- Orientaciones educativas para el equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
 7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 19. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. El entrenamiento de alto rendimiento
 - Entrenamiento de la flexibilidad
 - Entrenamiento muscular
 - Entrenamiento de la fuerza
 - Entrenamiento de la resistencia
 - Entrenamiento de la velocidad
 - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
 - Ley del umbral
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
 - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
 - Principio de la supercompensación
 - Principios del entrenamiento de la condición física
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 20. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
 - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 - Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 21. BASES DE FORMACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

1. Preparación de los deportistas
2. La estructura general de la preparación plurianual
3. Organización de la preparación en diferentes etapas del perfeccionamiento a largo plazo
4. Principales vías de intensificación de la preparación
5. La dinámica de las cargas y la relación del trabajo de diferente orientación

UNIDAD DIDÁCTICA 22. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
 - La estructura funcional de los deportes de equipo
3. Técnicas y tácticas en el deporte colectivo
 - Técnicas
 - Táctica
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
 - Consideraciones metodológicas sobre el alumno y el educador
 - Consideraciones metodológicas sobre el mismo juego
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 23. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
 - Las carreras
 - Salto
 - Lanzamiento
2. Natación
 - Estilo crol
 - Estilo espalda
 - Estilo Braza
 - Mariposa
 - Virajes
 - Salida
3. Bádminton
 - Pista y equipamiento
 - Volante y raqueta
 - Reglamento
 - Técnicas de juego
4. Judo
 - Judogi y Tatami
 - Fundamentos Judo Pie
 - Fundamentos Judo Suelo
 - Pista o cancha
 - La pelota y la raqueta
 - Puntuación en juego y en un set
 - Técnicas de juegos
5. Gimnasia rítmica
 - Pista y puntuación
 - Aparatos
 - Técnica del ejercicio
6. Gimnasia artística
 - Los aparatos
 - Gimnasia artística masculina
 - Gimnasia artística femenina

7. Aeróbic
 - Modalidades
 - Puntuación
8. Voleibol
 - Terreno de juego
 - La red y los postes
 - El balón
 - Reglamento
 - Técnicas de golpes
9. Baloncesto
 - El campo, tablero y canasta
 - Posiciones de los jugadores
 - Principales reglas del juego
 - Técnicas de juego
10. Fútbol
 - Superficie de juego y balón
 - Reglamento del juego
 - Técnicas del fútbol
11. Balonmano
 - El campo y el balón
 - Los jugadores
 - Reglas del juego
 - Técnicas de juego

PARTE 2. MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y COACH NUTRICIONAL

MÓDULO 1. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Definición y generalidades
2. Dieta equilibrada
3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
4. Elaboración de una dieta
5. Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
3. Necesidades nutricionales en el embarazo
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
2. Necesidades nutricionales en la lactancia
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
5. Tipos de lactancia
6. Posición para la lactancia
7. Duración y frecuencia en las tomas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
4. Alimentación complementaria o Beikost
5. Recomendaciones para preparar el biberón

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo del niño
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos
4. Pirámide nutricional en el niño
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
6. Ritmos alimentarios durante el día.
7. Aprender a comer
8. Plan semanal de comidas
9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
10. Obesidad: estrategia NAOS
11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
12. Comedores escolares
13. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable

MÓDULO 2. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

MÓDULO 3. COACHING NUTRICIONAL

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. Influencias filosóficas
6. Influencias psicológicas
7. Otras influencias
8. Diferencias del coaching con otras prácticas
9. 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. EL COACH

1. La figura del coach
2. ¿Quién es el coach?
3. Funciones del coach
4. Comportamiento del coach
5. El coach como guía
6. Tipos de coach
7. Coach interno
8. Coach externo
9. Coach directivo
10. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo
11. Definición
12. Puntos de desarrollo intelectual
13. Gestión diaria

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA FIGURA DEL COACHEE

1. La figura del coachee
2. ¿Quién es el coachee?
3. Disposición del coachee
4. El éxito a través del coaching
5. Características del destinatario del coaching
6. La personalidad
7. Los aspectos sociales

8. Los aspectos cognitivos
9. La capacidad para recibir el coaching
10. Valoración de la capacidad para recibir coaching
11. Mejorar la capacidad de recibir coaching del cliente
12. La autoconciencia del cliente
13. Valoración de la autoconciencia
14. Mejorar la autoconciencia del cliente

UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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 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
6. Establecer sintonía y sentar las bases de la confianza
7. Manejar las expectativas del cliente
8. Valoración del cliente y obtención de información
9. Descubrir el problema más acuciante del cliente
10. Diseñar la alianza del coaching
11. Tratar con las cuestiones prácticas
12. Compromiso con el programa de coaching
13. Comenzar el coaching con la cuestión más acuciante

UNIDAD DIDÁCTICA 10. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE COACHING

1. Técnicas en coaching: transformar lo negativo en positivo
2. Las dinámicas: definición
3. ¿Para qué se utilizan las técnicas grupales y para qué no?
4. Elección de la técnica adecuada
5. Diferentes herramientas: estructurales, personales, exploratorias y de aprendizaje

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL PROCESO DE CAMBIO

1. Autoconciencia. ¿Dónde estoy?
2. Desarrollo de la autoconciencia
3. Ser consciente del presente

4. Propiedad de los sentimientos
5. Conciencia de las elecciones
6. Cambio y coaching
7. Modelo de cambio personal de cuatro etapas
8. Modelo motivacional de cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 12. INTRODUCCIÓN AL COACHING PERSONAL

1. Interiorización
2. Compromiso
3. Confianza
4. Orgullo
5. Comportamientos limitantes
6. Emociones y coaching
7. El trabajo con emociones
8. Cualidades para establecer un buen feedback emocional
9. La resistencia al cambio
10. Dificultades con el proceso de coaching
11. Manifestaciones de resistencia

UNIDAD DIDÁCTICA 13. INTRODUCCIÓN AL COACHING EJECUTIVO

1. Principios de coaching ejecutivo
2. La empresa y el coach
3. Coaching ejecutivo: un contrato de tres miembros
4. El proceso de coaching ejecutivo
5. El coach como líder y formador de líderes