

## CURSO DE POSGRADO COACHING ONTOLÓGICO EMOCIONAL Y ORGANIZACIONAL

### CONTENIDOS MÍNIMOS

#### 1. Las cinco habilidades de la inteligencia emocional, emociones, sentimientos y estados de ánimo

Herramientas para desarrollar la Inteligencia Emocional. Situaciones para aplicar las habilidades de la inteligencia emocional. El Cociente Emocional. Respuestas según el grado de Cociente Emocional. ¿Qué es la Inteligencia Emocional? Origen de la IE y Beneficios en las distintas áreas de la vida. Límites y alcances de la IE. Cómo se desarrolla la IE. Situaciones para aplicar la IE. Qué son las emociones. Múltiples funciones de las emociones. Múltiples implicancias de las emociones. Probables componentes causales de una emoción. Estados anímicos 'negativos' y estados anímicos 'positivos'. Las emociones como sistema de señales. Las emociones y su relación con la realidad. Componentes psicológicos que determinan emociones propias y ajenas. Sentimiento y manifestación. Respuestas según el grado de Coeficiente Emocional. Paradigmas para el Desarrollo Organizacional para el Siglo XXI. La Mente Humana (intelecto y emociones). El Cociente de Éxito (Investigación realizada por *The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*). Las Competencias Emocionales. Significado de las emociones en las Organizaciones. Cuatro funciones clave de las emociones en las Organizaciones.

Definiciones y alcances de emoción, sentimiento y estado anímico. Estados 'negativos' y estados 'positivos'. Familia de emociones básicas. Los tres niveles cerebrales. El cerebro emocional. El papel de las hormonas y los neurotransmisores en las emociones humanas. Estructura de las emociones: sensación, emoción y cognición.

#### 2. Aprendizaje y Transformación - Modelos Mentales, Crisis y Paradigmas

Cómo lograr resultados. Conocimiento diferente de aprendizaje. Expandiendo mi capacidad de acción. Los sabelotodo y los aprendices. Zonas de oportunidad para aprender. Apertura al aprendizaje. Responsabilidad y compromiso con quien quiero ser. Mi diseño a través del aprendizaje y la transformación. Que son los modelos mentales. Como percibimos la realidad. Volver el espejo hacia adentro. Influencia de los modelos mentales. Hábitos funcionales y disfuncionales. El cisne negro. Crisis u oportunidad. Interpretación de un hecho o realidad absoluta. El efecto paradigma.

#### 3. Autoconocimiento, desarrollo de la Autoestima-Auto liderazgo emocional y motivación

Beneficios de la autoconciencia. Implicancias de las emociones. Las emociones como sistema de señales. Múltiples funciones de las emociones. Posibles componentes causales de las emociones. Componentes psicológicos que determinan emociones. Cómo se reconoce un sentimiento: activación física y etiquetación cognitiva. El proceso de la represión emocional. Las dos formas de represión emocional desplazamiento. El proceso de la integración. Los soliloquios: detectando nuestros pensamientos automáticos. Bloqueos a la atención: los cuatro filtros. Aprender a encontrar los sentimientos escondidos. Los mecanismos de defensa del yo. Mecanismos de defensa maduros e inmaduros. Cómo aumentar el grado de autoconciencia: sentidos, sentimientos, intenciones, valoraciones y acciones. Naturaleza y estructura de las creencias. Las 5 Características de las creencias. El mecanismo positivo de la autoaceptación. Naturaleza y estructura de la autoestima. Los pilares de la autoestima. Las emociones como resultado de la interacción de los pensamientos, los cambios fisiológicos y el comportamiento. Las reacciones automáticas. Técnicas de reestructuración cognitiva: Las tres ventanas para la observación y el pensamiento. Revisión de creencias: personalización, penetración y permanencia. Las tres posiciones perceptivas. Reorientación de nuestra energía emocional: verificación de la ecología de mi estado interno; catarsis benigna: psicológica y física. La técnica ABC del Dr. Albert Ellis. La técnica ABCD del Dr. Martin Seligman. Las emociones como fuente de motivación. El principio del placer-dolor. Las 4 fuentes de la motivación. El ciclo de la motivación: motivo - confianza - optimismo - entusiasmo - persistencia - resistencia - logro. El estilo explicativo pesimista y el optimista: personalización, penetración y permanencia. Técnica ABCDE del Dr. Martin Seligman.

#### **4. La Ontología del Lenguaje- Actos del Habla**

Las personas como seres lingüísticos. Espacio de conexión y coherencia personal: Cuerpo, emociones, lenguaje y energía. Bases de la ontología del lenguaje. Principios de la ontología del lenguaje. Postulados. Lenguaje humano. Generativo o explicativo. De víctima a protagonista. Transparencias y quiebres. La reconstrucción lingüística de las prácticas sociales. La capacidad recursiva del lenguaje. Relación entre acción y ser. Teoría del observador. Los dominios del ser. Observador vs resultado. Los actos lingüísticos. Afirmaciones y declaraciones. Declaraciones fundamentales. Relación entre afirmaciones y declaraciones. Los juicios. Cómo se fundan. Los juicios y el sufrimiento humano. El papel de los juicios sobre nuestros resultados. Explicaciones tranquilizadoras y explicaciones generativas. Pedidos, ofertas y promesa. La danza de las acciones. Quejas. Reclamos productivos. Condiciones de los actos del habla. Responsabilidad social de los mismos.

#### **5. Desarrollo de Competencias Profesionales - Motivación Equipos de Trabajo – Empatía**

Reconociendo las necesidades de los demás. La escucha activa. La escucha empática. Sintonizando con el subtexto emocional. La comunicación no verbal. Los cuatro aspectos del lenguaje corporal. Actitudes corporales que manifiestan gusto y disgusto. Los gestos de las manos. Las emociones y la zona de la cara. La mirada en la interrelación. La comunicación a través de la piel. Los movimientos de la cabeza. La posición de las piernas. Lenguaje corporal y atracción. La posibilidad de engañar: los signos de la mentira. Gestualidad para expresar miedo, enojo, disgusto, felicidad, tristeza y sorpresa.

#### **6. Competencias Conversacionales y Organizacionales - Comunicación para el liderazgo**

Diseño de conversaciones. Tipo de conversaciones. Conversaciones públicas y privadas. Las organizaciones como unidad lingüística. Indagar y exponer. La escalera de la Inferencia. La columna izquierda. Integridad y confianza. Los 4 focos de la confianza. Comunicación multidimensional. Comunicación productiva. Cómo superar el pánico escénico y controlar los nervios. Aprender a respirar. Conocer nuestra voz y aprovechar todos sus recursos. La vocalización, la dicción, la entonación. La comunicación corporal: la posición del cuerpo, la gesticulación. La expresión facial: el contacto visual con el público. La lectura en voz alta. Tipos de exposiciones orales: conferencia, discurso, coloquio, presentación, etc. Fases de la preparación: recopilación del material, estructuración, redacción, etc. Estructuración del discurso en función de los objetivos. La presentación. Cómo nos presentamos y cómo podemos presentar a los demás. Uso eficaz de medios audiovisuales. La relación con el público: captar la atención, motivar, responder preguntas, etc. La memorización y la improvisación. Dominio del lenguaje. Corrección lingüística. Recursos expresivos. La imagen personal del orador. Cómo transmitir credibilidad y generar confianza. Evaluación. Formas de obtener información

#### **7. Laboratorio y entrenamiento de Competencias para Liderar**

Ejercitando tus competencias profesionales. Desarrollo de Visión y Misión. Principios y valores como fuente de motivación. Brecha de insatisfacción. Competencias 7 CCOP de la AACOP. Gestión Ontológica: Gestión de la realidad. Gestión de la Posibilidad. Gestión de los resultados y acción. Gestión del aprendizaje. Gestión de la relación. Prácticas de Coaching Organizacional. Rol del coach Organizacional. Especializaciones del coach.

#### **8. Desarrollo de Competencias Profesionales - Habilidades Sociales**

Cómo manejar situaciones incómodas. Las habilidades sociales en el trabajo. Habilidades sociales avanzadas. Habilidades relacionadas con los sentimientos. Habilidades alternativas a la agresión. Habilidades de planificación. Dimensiones de las habilidades sociales. Resolución de Conflictos y Negociación. Comunicación Asertiva. El valor del trabajo en equipo. Que son los equipos de trabajo. La formación de equipos. Los roles en el equipo de trabajo. Estrategias y requisitos para el buen trabajo en equipo. El clima de las relaciones. Como crear equipos eficientes. Gestión de equipos.

#### **9. Principios de facilitación y técnicas de intervención grupal - Dinámicas de Grupos**

Proceso, Facilitación, Diversidad y Sinergia. El Arte, la Ciencia y la Tecnología de la Facilitación. Papeles (Roles) en la Facilitación. Características del Facilitador. Trabajo integrativo. Cómo crear participación en un Grupo. El lenguaje del poder. El poder y la emocionalidad. El poder como distinción lingüística. El Valor de las Dinámicas de Grupos. Aprendizaje a través de las Dinámicas. Tipos de Dinámicas. Análisis de Dinámicas. Manejo de las Dinámicas. Dinámicas de Trabajo en Equipo. Dinámicas de Resolución de Conflictos. Dinámicas de Liderazgo. Dinámicas de Manejo de la Diversidad. Práctica de Dinámicas. Metáforas y cuentos en sala. Facilitador de facilitadores.

#### **10. Autogestión del Comportamiento Humano - Manejo del estrés - del miedo - y otras emociones disfuncionales**

Factores de Crisis y Cambio. Enojo Liderazgo emocional. Naturaleza y estructura del stress. Qué es el Stress. Factores que promueven el stress. Naturaleza y componentes del stress laboral. El stress y su relación con el rendimiento laboral. Los procesos de cambio y la relación con el stress. Manipulación laboral. Inteligencia Emocional - Neurociencias y Stress. Las emociones y su vinculación con el stress. Estados anímicos 'negativos' y estados anímicos 'positivos'. Respuestas psico-físicas según el grado de Cociente Emocional. La relación del stress con el miedo, la angustia, la depresión, las frustraciones y la presión. Respuestas creativas al Stress de Largo Plazo (SLP). Aprendizaje de técnicas Psicofísicas y Psicológicas.

#### **11. La Inteligencia Emocional del líder resonante**

El líder como administrador de las relaciones. Estilos de liderazgo. El líder como proveedor de energía. El liderazgo en equipo. El liderazgo en épocas de crisis. Técnicas de liderazgo empático. Técnicas de liderazgo participativo. Las competencias del líder desde la visión de la Int. Emocional y el mapa de las habilidades sociales.

#### **12. Prácticas de Coaching Ontológico Emocional y Organizacional, nivel Individual**

Desarrollo de Casos integrando todo lo aprendido en el posgrado. Conversaciones de Coaching individual. Conversaciones de Coaching ejecutivos.

#### **13. Gestión de Cambio y transformación Cultura - Pensamiento Sistémico**

Cambio y transformación. Paradigmas. Resistencia al cambio. Retos del cambio profundo. Generación del cambio profundo. Rediseñar y pensar. Proceso de crecimiento del cambio profundo. Análisis y Comportamiento Organizacional. Procesos de Gestión Humana. Cultura Organizacional. Transformando la cultura. El facilitador de cambio. Líderes visionarios. Estrategias y propósitos. Dominio personal. Modelos Mentales. Aprendizaje en equipo. Aplicaciones prácticas. Las organizaciones que aprenden.

#### **14. Prácticas de Coaching Ontológico Emocional y Organizacional**

Desarrollo de Casos, integrando todo lo aprendido en el posgrado. Presentación de trabajo final integrador de toda la carrera. Plan de metas y diseño de futuro de mi profesión como facilitador. Integración de Misión personal y Visión. Cómo llegue y a donde quiero ir. Conversaciones de Coaching Organizacional.