

1. Bases del *coaching* personal

1.1. Fundamentos del *coaching*

- ▶ ¿Qué es el *coaching*? 11
- ▶ Orígenes e influencias del *coaching* 12
- ▶ Ética y principios del *coaching* 16
- ▶ Bases y pilares del *coaching* 17
- ▶ El/la *coach* 18
- ▶ El/la *coachee* 20
- ▶ Resumen 22

1.2. El proceso del *coaching*

- ▶ Introducción 27
- ▶ Las sesiones de *coaching* 28
- ▶ Método GROW 30
- ▶ Diferencias del *coaching* con otras metodologías 34
- ▶ La jerarquía de necesidades de Maslow 38
- ▶ Creencias y valores 41
- ▶ Resumen 45

1.3. *Coaching*, cambio y aprendizaje

- ▶ *Coaching* y aprendizaje 49
- ▶ Premisas del aprendizaje en el *coaching* 51
- ▶ ¿Cómo aprende el *coachee*? 52
- ▶ Las etapas del aprendizaje 53
- ▶ La zona de confort 55
- ▶ Resumen 60

1.4. La inteligencia emocional

- ▶ ¿Qué es la inteligencia emocional?..... 65
- ▶ Las competencias de la inteligencia emocional..... 68
- ▶ La inteligencia emocional aplicada al *coaching*..... 73
- ▶ Resumen 74

1.5. La programación neurolingüística

- ▶ ¿Qué es la PNL? 77
- ▶ Orígenes de la PNL 79
- ▶ Presuposiciones de la PNL..... 80
- ▶ El lenguaje y los sistemas de representación..... 82
- ▶ El metamodelo 86
- ▶ Resumen 92

2. Competencias y herramientas del *coaching* personal

2.1. Competencias del/la *coach* personal

- ▶ Competencias del/la *coach*..... 99
- ▶ Crear *rapport* 109
- ▶ Hacer preguntas poderosas 113
- ▶ Escucha atenta 118
- ▶ Dar y recibir *feedback*..... 125
- ▶ Resumen 126

2.2. Herramientas del *coaching* personal

- ▶ La rueda de la vida 131
- ▶ Identificando valores..... 134
- ▶ Autoconciencia emocional 136
- ▶ El mandala..... 141
- ▶ Identidad pública..... 146
- ▶ La ventana de Johari 147

▶ El DAFO.....	150
▶ Cero parásitos	155
▶ El mapa mental.....	160
▶ La línea de la vida.....	162
▶ El ancla.....	166
▶ Resumen	168

Glosario.....	171
----------------------	------------

Bibliografía.....	183
--------------------------	------------



UNIVERSIDAD CES

Un Compromiso con la Excelencia

BIBLIOTECA FUNDADORES