

Coaching & Emotional Management

SESIONES FORMATIVAS PARA PROFESIONALES



Copy
2002 2003

Índice

1. Presentación
2. Definición de objetivos
3. Descripción del alcance por sesión

Copyright Itziar Cenoz 2023

Presentación

01 ÁREAS DE ACTUACIÓN

Copyright Itziar Cenoz 2023



Itziar Cenoz

ICY| Marketing & Communication as a Service

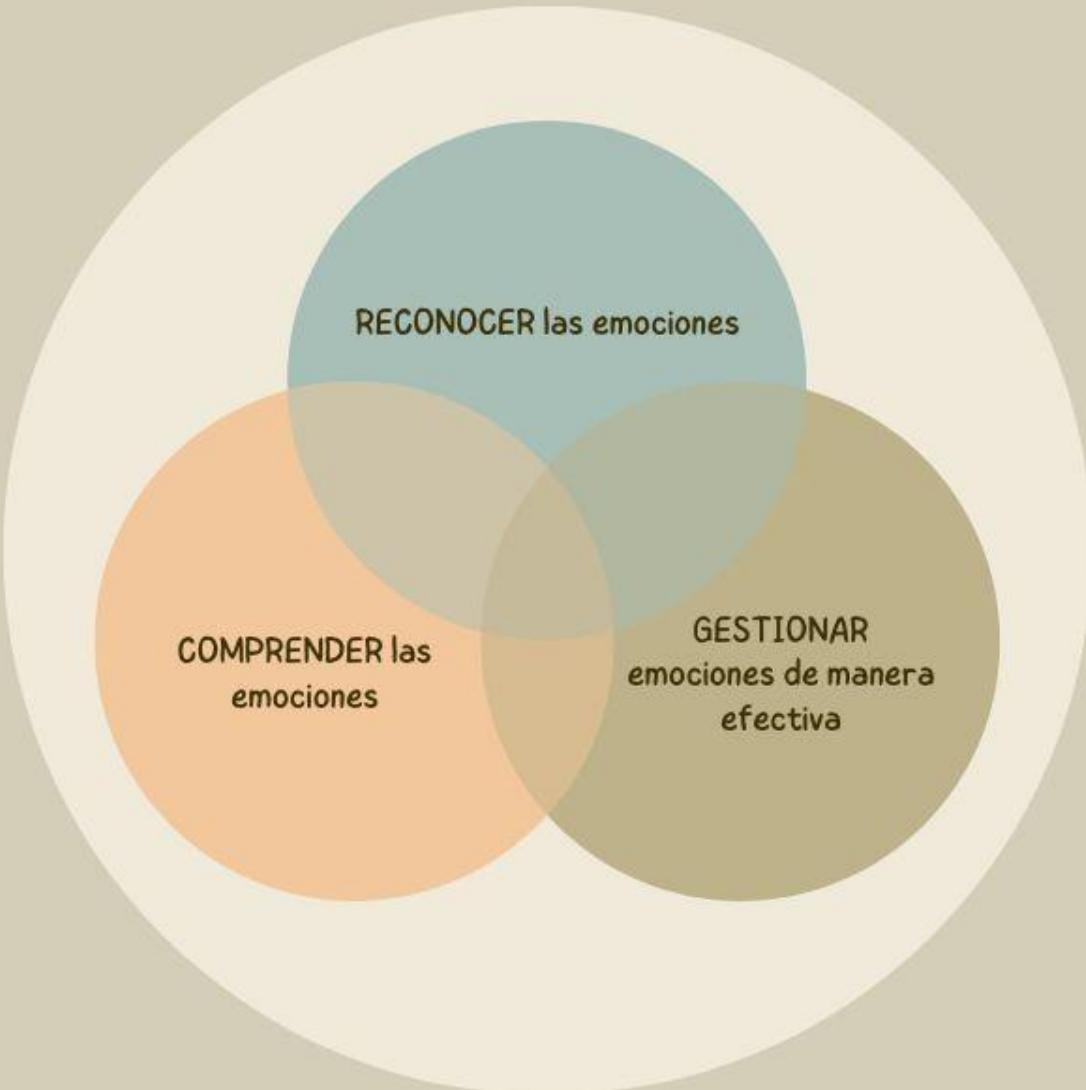
- Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales (espec. Marketing) por la **Universidad de Deusto**.
- Máster en Marketing Internacional .
- Máster en Digital Business por **ESIC**.
- 11 años en **Irizar** con diversos puestos de responsabilidad en funciones de Marketing y Ventas.
- 16 años en **Tekniker** como Directora de Marketing & Digital Business.
- Actualmente Consultora senior/ Interim Manager: **ICY| Marketing & Communication as a Service**
- Profesora colaboradora en diversas universidades de Marketing , Comunicación y Digital Business. Coaching.
- Executive Coach certificada por EEC e ICF.
- Idiomas: inglés, francés, euskara, español.

Coaching y Gestión Emocional

Copyright Itziar Cenoz 2023

- ▶ El coaching es una herramienta muy valiosa para la gestión de las emociones, ya que se enfoca en ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos y mejorar su desempeño en diversos ámbitos de la vida.
- ▶ La gestión de las emociones es importante porque pueden afectar significativamente el desempeño de una persona, tanto de manera positiva como negativa.
- ▶ Las personas pueden aprender a reconocer sus emociones, comprenderlas y gestionarlas de una manera más efectiva para su propio bienestar.
- ▶ Aprender a identificar las emociones que se están experimentando y comprender su causa, es vital para avanzar en el control de las emociones y evitar que se apoderen de nuestras vidas.
- ▶ Además, el coaching puede ayudar a desarrollar habilidades para una comunicación efectiva en las relaciones interpersonales. Comunicarse de una manera clara y efectiva contribuye a establecer relaciones saludables y positivas.

Gestión emocional



Definición de objetivos

02 ¿PARA QUÉ ESTAS SESIONES?

Objetivos

Copyright Itziar Cenoz 2023

- ▶ Para ser capaces de gestionar las emociones es necesario trabajar el **autoconocimiento**, ya que permite a las personas explorar sus fortalezas, debilidades, valores, metas y creencias. El autoconocimiento se refiere a la capacidad de una persona para reflexionar y comprender sus propias emociones, pensamientos y comportamientos.
- ▶ En las dos sesiones trabajaremos algunas herramientas para iniciar procesos de identificación de fortalezas y debilidades; exploración de valores y creencias; identificación de patrones de comportamiento y desarrollo de estrategias de cambio.
- ▶ Al tratarse de grupos grandes, el trabajo individualizado no será posible, pero entender **conceptos básicos** e incorporar algunos **aprendizajes** contribuirá a entender “qué me pasa” y “cómo puedo abordar el cambio”.

Objetivos específicos

- ▶ **Objetivo 1:** mostrar algunos conceptos y herramientas para reconocer y comprender emociones.
- ▶ **Objetivo 2:** mostrar algunos conceptos y herramientas para la comunicación efectiva y resolución de conflictos.

Descripción del alcance

03 CONTENIDOS DE LAS SESIONES

Sesión 1

- ▶ Para gestionar algo, primero es importante saber identificarlo.
- ▶ En esta sesión se trabajan conceptos básicos para “poner nombre” a elementos que son necesarios analizar en fases posteriores.
- ▶ Programa:
 - ▶ Contenidos teóricos: 2h.
 - ▶ Descanso: 20 mins.
 - ▶ Dinámica de trabajo: 40 mins.

IDENTIFICAR & COMPRENDER

las emociones



Sesión 2

Copyright Itziar Cenoz 2023

- ▶ Utilizando los conocimientos de la primera sesión abordaremos elementos esenciales para una comunicación efectiva.
- ▶ En esta sesión aprenderemos “fórmulas” para dar feedback, hacer peticiones explícitas, indagar, detectar creencias...
- ▶ Programa:
 - ▶ Cómo formular: 40mins.
 - ▶ Dinámicas de trabajo: 1h.
 - ▶ Descanso: 20 mins.
 - ▶ Dinámicas de trabajo: 1h.

Comunicación efectiva y resolución de conflictos



MODALIDADES DE COLABORACIÓN



3 Programas diferentes para empezar a colaborar

Modalidades de colaboración: Proyectos continuados, definidos y consensuados. Proyectos puntuales. Form personalizada. ¿Cómo empezamos?

Programa Formación para la Acción

Copyright Itziar Cenoz 2023

- ▶ Con “Formación para la Acción” quiero expresar la importancia de diseñar los contenidos para que los asistentes al aula puedan volver a sus organizaciones no solo “sabiendo” más cosas, sino que “siendo capaces” de ponerlas en acción, de implementarlas.
- ▶ En la era digital en la que vivimos, los contenidos están accesibles, pero lo que no es fácil es saber cómo, cuándo, en qué circunstancias, en qué orden... aplicarlos. Donde realmente aporto valor es en esta parte, en cómo hacer que se lleven incorporados los contenidos para ponerlos en marcha.
- ▶ **Todas las sesiones parten de unos contenidos existentes, pero en función del perfil y objetivos de los asistentes, lo adapto para que las sesiones sean verdaderamente útiles y de valor.**

Gracias Eskerrik asko

ICY@ITZIARCENOZ.COM