

# Liderazgo Personal a través del coaching

Formación continua



Modalidad  
online



Del 08/07/2020  
al 17/07/2020



0 horas



PDF  
Curso



Información  
de Matrícula



116€

## PRESENTACIÓN

No puede liderar a otros quien no es capaz de liderarse a sí mismo. A través de esta acción formativa queremos acompañarte en el desarrollo de tus habilidades y hacer aflorar tus recursos internos con el objetivo de que puedas liderarte a ti mismo y en consecuencia liderar tu vida. Trabajaremos en el autonocimiento de tus fortalezas y tus áreas de mejora, las creencias limitantes que te impiden alcanzar tus objetivos y en la creación de aquellos hábitos que te permitirán llevar tu vida al siguiente nivel desarrollando tu capacidad para cumplir con tus propios compromisos.

Utilizaremos la metodología del coaching de manera transversal, para que puedas explorar en ti mismo y en tus recursos. Diseñarás, a lo largo de las sesiones, tu propio plan de acción para conseguir tus objetivos basado en un propósito que te resulte inspirador. ¿Nos dejas acompañarte?

## ¿QUÉ ME APORTA ESTA FORMACIÓN?

Esta acción formativa me permitirá:

- Adquirir conocimientos y herramientas para el Autoliderazgo
- Establecer mi propio plan de acción desde el autoliderazgo y el autoconocimiento de fortalezas, áreas de mejora, trabajando paralelamente en mi autoestima y autoconfianza.

## A QUIEN SE DIRIGE

- Profesionales y público en general que esté interesado en profundizar en su autoconocimiento y adquirir habilidades de liderazgo personal.

## DATOS DEL CURSO

**Duración:** 12 horas

**Modalidad:** Online

**Fechas:** 8, 10, 15 y 17 de julio

**Horario:** de 16h a 19h

**Teléfono de contacto:** 964 38 72 09/12

## OBJETIVOS

1. Conocer qué es coaching y su diferencia con otras disciplinas
2. Utilizar las herramientas del coaching para nuestro desarrollo y el de nuestros colaboradores
3. Conocer qué es Liderazgo Personal y trabajar en él para nuestro desarrollo
4. Profundizar en nuestro autoconocimiento y utilizarlo como punto de partida
5. Conocer la relación entre Autoconocimiento, Liderazgo Personal y Éxito Profesional

## METODOLOGÍA

La metodología que utilizaremos será práctica y participativa, basada en el método "Learning by Doing" (aprender haciendo).

- Exposición de los formadora con momentos para la reflexión y la práctica.
- Ejercicios prácticos y visionado de vídeos.

## PROGRAMA

### LIDERAZGO PERSONAL A TRAVÉS DEL COACHING

1. Qué es coaching y cómo puede ayudarme. Diferencia con otras disciplinas
2. Liderazgo Personal para el éxito profesional
3. Autoconocimiento. Fortalezas y Áreas de Mejora
4. Autoestima. Definición, componentes y cómo mejorarla
5. Herramientas para el liderazgo: hábitos, gestión del tiempo, productividad, toma de decisiones y actitud positiva para transformar los problemas en oportunidades
6. ¿Cuáles son mis objetivos, qué quiero conseguir? Definición y Plan estratégico para conseguirlos
7. Autoconfianza y Automotivación hacia nuestros objetivos

## PROFESORADO



### Dña. Elena Cucala

Socia Fundadora de Alenta Equipo, consultora en la que desarrolla su carrera como experta en Desarrollo de Personas y Organizaciones.

Licenciada en Psicología y Coach Certificada.

Especialista en Psicología Organizacional Positiva.

Desde el año 1998 vinculada al mundo de los RR.HH. como Consultora, Coach y Formadora para empresas e instituciones.

Durante estos años, se ha especializado en Programas de Desarrollo de Liderazgo dirigidos a Mandos Intermedios y Directivos, y en Programas de Bienestar Corporativo (gestión óptima del estrés, hábitos saludables, actitud positiva, mindfulness, felicidad en el trabajo, etc.)

Formada en el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) creado por el Dr.Kabat-Zinn de la Universidad de Massachussets.

Profesora colaboradora de cuatro programas Master en la Universitat Jaume I.

Miembro de la asociación ADCS (Asociación Directivas Castellón), de ICF (International Coach Federation) y de la SEPP (Sociedad Española de Psicología Positiva)

## INFORMACIÓN DE LA MATRÍCULA

### IMPORTE DE LA MATRÍCULA

116 euros

### DOCUMENTACIÓN NECESARIA

- Fotocopia del DNI (alumnos extranjeros, NIE o pasaporte)
- Justificante de ingreso de la matrícula

Número de cuenta para realizar el ingreso: (nombre, apellidos y curso)  
ES64 2100-4236-14-2200003795 (La Caixa)

### ¿Cómo y dónde tiene que entregar la documentación?

1. Personalmente en la FUE-UJI de Castellón (Universitat Jaume I)
2. Vía correo electrónico a [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)
3. Vía fax al 964 387010

### Más información

Fundación Universitat Jaume I-Empresa

Dpto. de Formación

Teléfonos: 964 387 222 / 09

Fax. 964 387 010

Emails: [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es) – [smembri@fue.uji.es](mailto:smembri@fue.uji.es)

## Patronos empresas y entidades



## Contacta con nosotros

te ayudamos a encontrar lo que necesitas



**Silvia Membrilla**

Teléfono: 964 38 72 09  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



**Andrea Navarro**

Teléfono: 964 38 72 12  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



**Reyes Riera**

Teléfono: 964 38 72 10  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



+34 964 38 72 22



Fundación Universitat Jaume I - Empresa, Campus Riu  
 Sec.  
 Edif. Escuela de Doctorado y Consejo Social, s/n  
 12071 Castellón de la Plana, España



### Accesos

[Inicio](#)  
[La Fundación](#)  
[I + D + I](#)  
[Formación](#)  
[Jornadas](#)  
[Prácticas](#)  
[Becas para titulados](#)  
[EuroFUE-UJI](#)

### Más visitadas

[Cursos FUE-UJI](#)  
[Oferta de prácticas  
 extracurriculares](#)  
[Oferta de becas para  
 titulados](#)  
[Proyectos Europeos e  
 Internacionales EuroFUE-UJI](#)  
[Próximas Jornadas,  
 Seminarios y Congresos](#)

### Otras webs de la Fundación

[elfue.com](#)  
[EuroFUE-UJI](#)  
[InnovaUJI](#)

### Aviso legal

[Portal de Transparencia](#)