

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Inteligencia Emocional Aplicada al Deporte

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

- Adquirir los conceptos básicos del coaching.
- Saber identificar emociones que puedan provocar situaciones de crisis.
- Introducir el coaching como una alternativa que modifique el estilo de vida personal del alumno, ofreciendo un camino de mejora de la calidad de vida.
- Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos de coaching aplicados al ámbito deportivo.
- Aplicar entrenamientos para tratar las emociones.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA

Conceptos básicos relacionados con la inteligencia
Teorías de Inteligencia
Tipos de inteligencia
Evaluación de la inteligencia
Situación actual

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EMOCIÓN

Introducción
Sustratos biológicos de la emoción
Clasificación emocional
Gestión de las emociones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Introducción
Componentes
Habilidades de Inteligencia Emocional
Relevancia e implicaciones de la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Introducción
Conocerse a sí mismo
Honestidad emocional
Energía emocional
Retroinformación emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. COACHING Y DEPORTE

El origen del coaching
La estrategia deportiva
Coaching deportivo: aprender a fluir

UNIDAD DIDÁCTICA 6. VALORES DEL DEPORTE

El deporte: crisol de valores
La sana competitividad
Beneficios del deporte
Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL ENTRENADOR: COACH

Descripción del buen entrenador
Objetivos, misión y valores del entrenador
Claves del entrenador-coach
Gestionar deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ENTRENAMIENTO

¿Qué significa entrenar?
Claves para un buen entrenamiento
Tipos de entrenamiento



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Parámetros para alcanzar la excelencia

Ibérica | Soluciones
Formativas

AVDA. DE BRASIL, 6 - 1ª PLANTA
28020 MADRID
Telf. 91 825 80 53 - Fax. 91 825 85 91
www.ibericasf.es | info@ibericasf.es