



Curso de Especialización en Inteligencia y Bienestar Emocional

info@coraops.com
www.coraops.com
+34 91 501 51 50

“Ha pasado un año desde que hice el curso de Inteligencia y Bienestar en CORAOPS. Miro hacia atrás y recuerdo cuando escribí mi primer IKIGAI, a comienzos del curso y, la verdad es que sí, he avanzado mucho respecto de lo que quería. Hoy me siento mucho más completa y orgullosa. Entre otras cosas, porque he conseguido todos mis objetivos y me siento muy feliz. Además, veo un futuro lleno de desafíos personales.

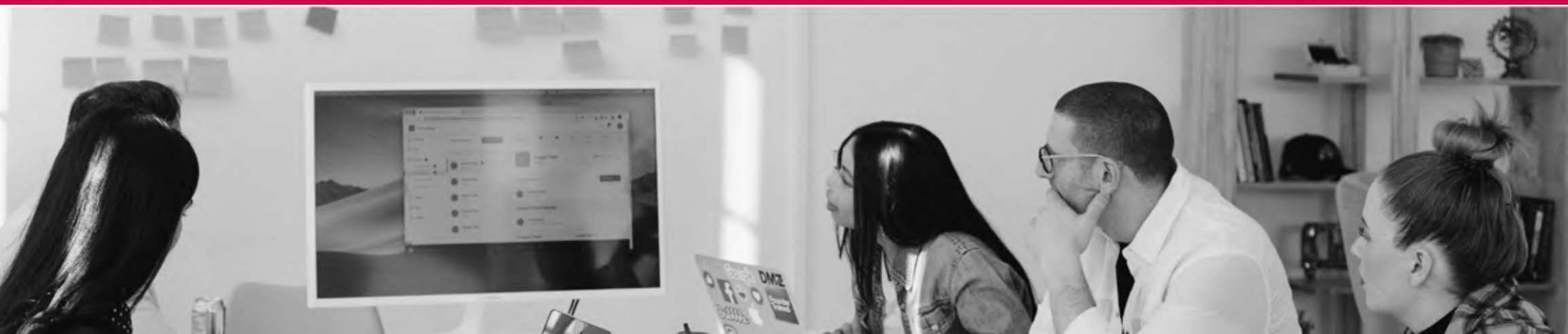
Al comienzo me sonó muy divertido, pero esto de ser un “coach de bienestar” me ha gustado. Humildemente, puedo decir que he ayudado a mi equipo y a otros compañeros en aclarar para qué están aquí y que espera mi empresa del programa de Bienestar que les he diseñado.

Hoy es momento de empezar con mi nuevo IKIGAI....”



Indice

- 04 Un poco de contexto
- 05 Para qué debes hacer este curso
- 06 ¿Quiénes somos?
- 07 Objetivos del programa
- 08 ¿A quién va dirigido?
- 09 Competencias a desarrollar
- 10 Beneficios esperados
- 11 ¿Qué incluye el Curso?
- 12 Fechas del curso
- 13 Certificados para el alumno
- 14 Equipo de facilitadores
- 15 Matriculación y pago
- 16 Comunidad CORAOPS



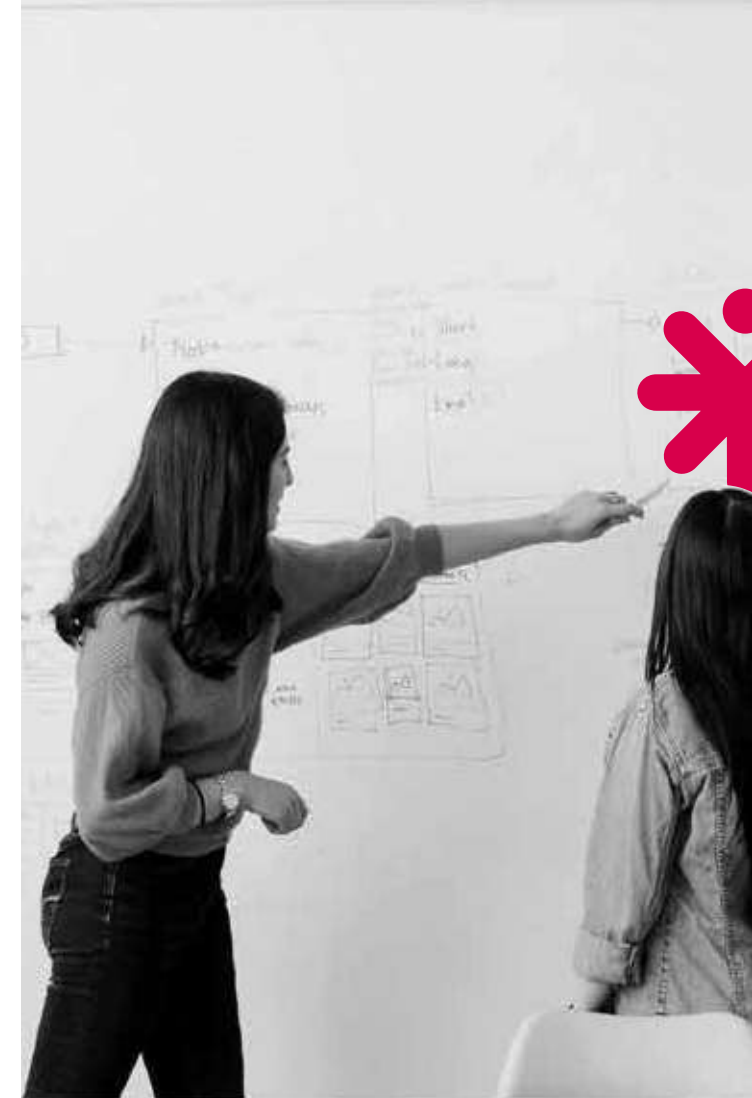
Un poco de contexto

- ¿En qué sentido hablamos de bienestar en el entorno de las empresas y organizaciones?
- ¿Puede el bienestar ser objeto de aprendizaje? ¿Hay métodos y estrategias para fomentar el bienestar?
- ¿Qué puede aportar el coaching como metodología de indagación y reflexión vivencial al crecimiento del bienestar?
- ¿Se puede ser un coach de bienestar? ¿Cuáles son sus competencias específicas?

En CORAOPS llevamos más de **15 años** trabajando para ofrecerte **modelos de integración** de disciplinas de vanguardia aplicados a la **gestión del cambio** y el **desarrollo de las personas**.

En el **Centro de Excelencia CORAOPS** te ofrecemos el **Curso de Especialización en Inteligencia y Bienestar Emocional (CIBE)** con un total de 40 horas, que incluye contenidos formativos, supervisión y mentorización de casos prácticos con clientes.

A la finalización del programa, recibirás un certificado de mentoring por la Universidad Complutense de Madrid y un certificado como coach de Bienestar por el Instituto CORAOPS.



¿Para qué debes hacer este curso?

Nos encontramos en un momento de incertidumbre y permanente cambio. Las circunstancias actuales exigen de los profesionales competencias tales como: creatividad, flexibilidad, generosidad y compromiso, unidad de propósito con la organización, adaptabilidad y aceptación, entre otras. Competencias que van más allá de su cualificación en contenidos profesionales.

Son muchas las organizaciones en el mundo que disfrutan de un ambiente laboral (y su resonancia emocional en los trabajadores), así como la claridad de propósito y un objetivo bien definido y compartido.

Todos son esenciales para una productividad basada en el compromiso y la identificación con los valores de la empresa. Está demostrado que lo que más valora y vincula a un profesional en su empresa son los temas relacionados con el **autocuidado y el bienestar**, tanto individual como relacional, junto con la **autorregulación emocional** y la **regulación de la emoción de los equipos** (soft skills). Como eres una persona que se orienta a las personas, tienes la oportunidad de contribuir con estos servicios y programas de bienestar.





¿Quiénes somos?

Somos una empresa de servicios especializada en procesos de gestión del cambio para el desarrollo de las personas, la cultura y estrategia corporativa y el crecimiento del negocio de las empresas.

Desde hace más de 15 años lideramos la formación en Coaching para profesionales y directivos. En nuestro Centro de Excelencia diseñamos e implementamos programas a medida para las empresas. Garantizando resultados extraordinarios.

Disponemos de una comunidad profesional que cuenta con más de 5.000 personas trabajando con la Metodología CORAOPS®.

Objetivos del programa

El objetivo de este curso es formar profesionales con vocación para trabajar con personas en el desarrollo del bienestar, tanto individual como sistémico de equipos desde una posición de liderazgo.

Otro objetivo es realizar el aprendizaje en comunidad, valorando las leyes del sistema y aprendiendo el sentido de la interdependencia y la inteligencia colectiva, como forma de enriquecer la experiencia individual.

Esta formación utiliza el metamodelo CORAOPS, así como la metodología teórico-práctica del mismo, de manera que se convierte no sólo en un conjunto de contenidos, sino en un proceso de indagación experiencial realizado en primera persona.



¿A quién va dirigido?

Coaches que quieran incluir en su servicio profesional la dimensión de orientar y fomentar el bienestar y la inteligencia emocional tanto a nivel individual como de equipos.



Personal de Recursos Humanos responsables de velar por el clima laboral y desarrollar estrategias de bienestar en la empresa.

Líderes y agentes de cambio que consideren el bienestar de los equipos como parte del propósito de la empresa y de la retención de talento como signo distintivo que también mejora la productividad.

Cualquier persona interesada en realizar un proceso de autoconocimiento para desarrollar estrategias en su vida que le permitan enfocarse a un mayor bienestar en su entorno personal y laboral.

Competencias a desarrollar

Autoconciencia (todos los módulos)

- Autoconciencia emocional
- Respuestas emocionales
- Bases neurológicas

Conciencia social (módulos 3, 5 y 6)

- Actitud empática
- Comunicación efectiva
- Gestión y prevención de conflictos

Intervención en organizaciones (módulos 4, 5 y 6)

- Diagnóstico y propuesta
- Metodología
- Implantación
- Evaluación y seguimiento

Autoregulación (módulos 2 y 3)

- Regulación emocional
- Adaptabilidad
- Pensamiento constructivo
- Orientación al logro

Conciencia de organización y liderazgo consciente (módulos 3, 5 y 6)

- Conciencia de organización
- Liderazgo inspiracional y consciente
- Propósito y contribución

Automotivación (módulo 1)

- Necesidades y metas
- Tipos de motivación
- Componentes de la autodeterminación
- Orientación al logro
- De la motivación al bienestar





Beneficios esperados

Como respuesta a las necesidades más relevantes en estos tiempos a raíz de la experiencia derivada de la COVID-19 y sus consecuencias en la transformación organizacional, hemos desarrollado un área específica de formación e investigación en coaching del bienestar que de respuestas a estos retos y beneficios esperados Instituto Coraops en cuanto a:

- El impacto personal del teletrabajo y la transformación digital.
- Las limitaciones en las relaciones interpersonales.
- La necesidad de autocuidado.
- La demanda de nuevas formas de identidad corporativa y de relación.
- La desregulación emocional y la dificultad de sostener el compromiso.
- El aumento del estrés y la dificultad en la gestión del cambio y la flexibilidad.

¿Qué incluye el curso?

El curso se estructura con las siguientes actividades y recursos para facilitar tu aprendizaje:

5 módulos formativos (32 horas)

Sesiones de Mentoring individual y grupal de prácticas reales (8 horas)

Assesment medición del bienestar sistémico

Acceso a Campus CORAOPS con todo el material del curso, accesible multidispositivo y en cualquier momento/lugar



¿Qué incluye el curso?

1. Módulo: Modelo Sistémico de Bienestar CORAOPS y propósito (8h)

Método CORAOPS y propósito IKIGAI. En CORAOPS damos mucha importancia a la metodología como meta-modelo cognitivo que ayuda a ordenar las prácticas y herramientas así como el posicionamiento mental que favorece la reflexión y los momentos de comprensión (insight).

- Introducción: Metodología CORAOPS aplicada al desarrollo del bienestar.
- El Modelo Sistémico de Bienestar CORAOPS (MSBC)
- Introducción a la herramienta IKIGAI para definir mi propósito vital.
- Las cuatro dimensiones del IKIGAI y el bienestar subjetivo.
- Pasión, Misión, Vocación y Profesión.
- Alinear los propósitos de los sistemas.
- Compromiso e identidad en los sistemas.

2. Módulo: Sistemas de regulación emocional (4h)

Inteligencia Emocional Individual. En este módulo podrás aprender a distinguir las distintas emociones individuales, su reflejo corporal y su sentido adaptativo. También veremos su dimensión relacional y social, así como su impacto en nuestro estado de bienestar.

- Componentes de la emoción. Bienestar y emociones básicas.
- Sistemas de regulación emocional
- Introducción a la emoción sistémica
- Neurociencia de las emociones

¿Qué incluye el curso?

3. Módulo: Inteligencia Emocional Sistémica (8h)

Este módulo está centrado en la emoción del sistema. Se trata de una dimensión distinta de la emoción individual aunque íntimamente conectada. Se fundamenta en la cualidad de integración y anidamiento de los sistemas y en cómo se alimentan los procesos equivalentes en diversos niveles del sistema.

- El modelo sistémico aplicado a las relaciones interpersonales.
- Descripción de las energías emocionales sistémicas.
- “Neurotransmisores” de la emoción sistémica.
- Interacción de las cuatro energías. Vinculación del individuo con el sistema
- Principios de regulación de la emoción sistémica.
- Gestión del éxito y la frustración en el sistema.
- El orden de las energías según las circunstancias.
- Vencer – Convencer – Negociar. Liderazgo y emoción sistémica.
- Identidad y emoción sistémica. El valor de los símbolos, anclajes y valores compartidos.

4. Módulo: Dimensión corporativa (4h)

Las 7 vitaminas para el Bienestar. En este módulo, y después de una formación intensa en teoría y práctica a lo largo del curso, podrás adquirir las competencias profesionales para ser un dinamizador de acciones concretas para aumentar el bienestar en el ámbito profesional.

- Las siete vitaminas para el bienestar.

¿Qué incluye el curso?

5. Módulo: Implementación y casos prácticos (8h)

Dimensión corporativa. En este módulo, y después de una formación intensa en teoría y práctica a lo largo del curso, podrás adquirir las competencias profesionales para ser un dinamizador de acciones concretas para aumentar el bienestar en el ámbito profesional.

- Diseñar intervenciones
- Assesment Medición del bienestar sistémico
- Resistencia al cambio
- Gestión del estrés
- Liderazgo emocional y clima laboral

6. Módulo: Mentoring (8h)

Además de este programa lectivo (con los 5 módulos anteriores), realizarás una serie de **prácticas guiadas y mentorizadas**, tanto de forma **individual** como con el **grupo**, a fin de poner en práctica los conocimientos adquiridos y poder plasmarlos en ejercicios concretos, así como, en programas que puedan ser implantados en grupos de trabajo u organizaciones.

Con la realización de estas sesiones, recibirás el **certificado de mentorización en Inteligencia y Bienestar emocional expedido por la Universidad Complutense de Madrid (UCM)**.

Certificados para el alumno

Tras completar con éxito todos los requisitos del curso, el alumno recibirá dos certificados:

CORAOPS Certified, del Instituto CORAOPS.

Certificado de Mentoring en Inteligencia y Bienestar emocional con metodología CORAOPS de la Universidad Complutense de Madrid.

Es requisito imprescindible haber asistido al 90% de las horas requeridas.



Equipo de facilitadores

El profesorado de CORAOPS está formado por Coaches en activo, con una amplia experiencia en el mundo empresarial y en cargos directivos. Puedes ver sus CV en nuestra web.

Dirección del Curso



Miguel Ibáñez

Dirección Centro Excelencia CORAOPS



Maite Gómez
Checa (MCC)

Dirección de Programas



Jaime Garcia-Morato

Facilitadores



Miguel
Richante



Miguel
Ibáñez

Matriculación y pago

Si quieres **más información** del curso, puedes solicitar la ayuda de un coach para entender cómo los objetivos del curso se ajustan a tus expectativas profesionales. Para ello, puedes agendar una entrevista personal con uno de los responsables del programa.

Para ello puedes contactarnos en info@coraops.com.

En relación al pago, tienes la posibilidad de **solicitar beca de ayuda económica**, así como **fraccionarlo sin intereses**. Consúltanos para recibir más información sobre las condiciones.

Además, si trabajas por cuenta ajena, puedes bonificar el curso con la Fundae. Para optar a esta bonificación, es necesario realizar los trámites un mes antes del comienzo del curso.



Comunidad CORAOPS

La comunidad CORAOPS es un sistema orientado a **darte visibilidad como coach CORAOPS** en entornos empresariales y, en segundo lugar, a **aumentar tu aprendizaje** a través del intercambio de experiencias.

Es un entorno donde fomentamos la interacción para que desarrolles relaciones profesionales, y puedas participar voluntariamente para aumentar horas de práctica en la realización de proyectos con la Metodología CORAOPS.

En las sesiones de la Comunidad, te ofrecemos dar continuidad a tu desarrollo como coach mediante distintas actividades que te permiten estar al día de las herramientas desarrolladas por el Centro de Excelencia CORAOPS, así como disponer de más créditos CCE para avanzar en tu nivel de acreditación de ICF.

Los alumnos y antiguos alumnos siguen aprendiendo gracias a la comunidad y los foros de Bienestar en nuestro portal www.coraops.com son un apoyo imprescindible para el desarrollo de los coaches CORAOPS en un entorno de confianza.





info@coraops.com
www.coraops.com
+34 91 501 51 50