



Especialización en Inteligencia y Bienestar Emocional



Aval académico
Universidad Complutense
de Madrid



Metodología CORAOPS
(aval internacional)



“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 avanzando 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...”



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 la **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 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

- Autoconciencia emocional
- Respuestas emocionales
- Bases neurológicas

Conciencia social

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

Intervención en organizaciones

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

Autoregulación

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

Conciencia de organización y liderazgo consciente

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

Automotivación

- 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 da respuestas a estos retos y beneficios 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

Tutoría individual para acompañamiento en la
implementación de la práctica

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: 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?

3. Módulo: Fenomenología de la emoción (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
- Liderazgo compasivo

4. 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
- Emociones y decisiones éticas
- Sesgos cognitivos

¿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).

¿Qué es la Metodología CORAOPS?

Es un modelo integrado que ordena la forma de observar, sentir, conversar e intervenir en procesos de coaching profesional. Desarrollada y contrastada durante más de 20 años, se entrena de manera práctica, vivencial y progresiva.

¿Qué caracteriza a la Metodología CORAOPS?

Mirada integral de la persona:

Aborda a la persona desde una visión global, integrando pensamiento, emoción, cuerpo, lenguaje y acción en los procesos de cambio.

Visión sistémica y contextual:

La intervención considera a la persona y al sistema del que forma parte, permitiendo acompañar procesos con mayor profundidad y realismo.

Estructura clara de la conversación de coaching:

Aporta un marco por fases que ordena la conversación, facilita la toma de decisiones en sesión y evita la improvisación basada solo en la técnica, integrando la intuición.

Integración de corrientes y modelos:

Integra distintas corrientes del coaching profesional, del desarrollo humano y las mejores prácticas organizacionales, siempre al servicio del proceso del cliente.

Aprendizaje desde la experiencia:

Se interioriza haciendo, reflexionando y recibiendo feedback constante, a través de la práctica supervisada, la observación consciente y el acompañamiento del equipo docente senior.



[Más información sobre la Metodología](#)



Importante: En CORAOPS no se entrena a repetir modelos, sino a pensar como coach profesional y acompañar procesos con presencia, responsabilidad y criterio propio.

Equipo CORAOPS

Somos coaches, consultores y formadores senior certificados, con amplia experiencia multisectorial y visión estratégica. Combinamos conocimiento, innovación y cercanía para acompañar procesos de transformación que dejan huella. Porque detrás de cada metodología, hay algo que nos diferencia: la forma CORAOPS de acompañar. Haz clic en las imágenes para ver el currículum de los miembros del equipo.



Maite Gómez Checa

CEO Fundadora.
Directora Centro de
Excelencia CORAOPS
Coach Senior MCC



Jaime García-Morato

Director Programas
Formativos. Coach Senior
PCC



Mar Merino

Responsable de
proyectos y negocio.
Coach Ejecutivo



Miguel Richante

Responsable de proyectos
y negocio. Coach
Ejecutivo



Susana Hidalgo

Directora de Partners y
Desarrollo de Negocio
Coach Senior PCC



Sara Torregrosa

Responsable de
marketing y
comunicación. Coach
Ejecutivo



Pilar Williams

Delegada Latinoamérica
e Italia. Coach PCC



Mercedes Cano

Coach Senior PCC



Miguel Ibáñez

Coach Ejecutivo



coraops
CONSULTORÍA & COACHING



(+34) 91 501 51 50



info@coraops.com



www.coraops.com

