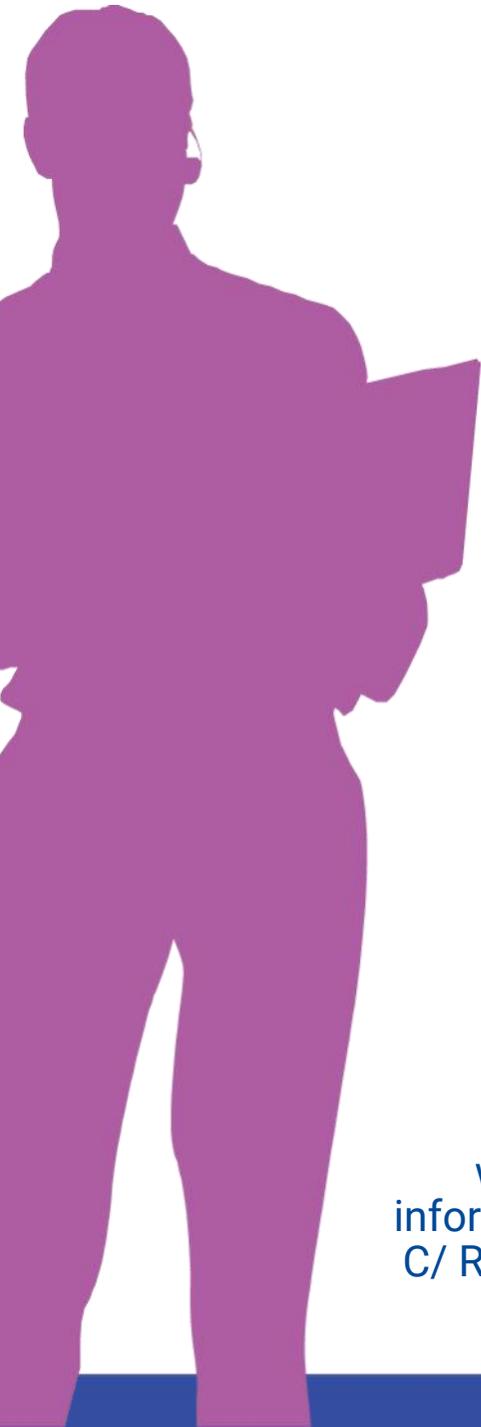




**Integrando**  
Excelencia

# TÉCNICO INTERNACIONAL EN RESILIENCIA Y COACHING PERSONAL



[www.integrandoexcelencia.es](http://www.integrandoexcelencia.es)  
[informacion@integrandoexcelencia.es](mailto:informacion@integrandoexcelencia.es)  
C/ Ríos Rosas 44A 2ºF, 28003 Madrid  
Teléfono: +34 91 014 73 89



**IRY  
DE** INSTITUTO PARA  
LA RESILIENCIA Y  
EL DESARROLLO  
EMOCIONAL

# Integrando Excelencia

Este programa, que certifica a coaches profesionales, se ha diseñado para dotar de una metodología innovadora a personas que se dedican al desarrollo del talento: bien por trabajos relacionados con la formación, los recursos humanos, la psicología, la educación, etc. o bien porque son profesionales que quieren introducirlo en sus propias empresas.

También es una salida profesional muy interesante tanto para dedicarse a ella a tiempo completo como para hacerla compatible con otros trabajos, agregando valor al que ya se realiza.



# Integrando Excelencia

Se desarrolla como un entrenamiento completo aplicable a la vida personal y profesional. Se estudia el proceso de coaching con la base neurocientífica de la resiliencia humana.



Este programa es un título propio certificado por la ICDI (Instituto Internacional de Competencias Profesionales y desempeño ético), IRYDE (Instituto para la Resiliencia y Desarrollo Emocional) e Integrando Excelencia. **Los participantes que superan las pruebas** objetivas y las prácticas, podrán ofrecer a la sociedad sus **servicios profesionales como coaches** con el rigor, profesionalidad y el código deontológico que requiere esta profesión.



Instituto internacional  
de certificación de competencias  
profesionales y desempeño ético



**Como escuela en la formación de profesionales del coaching, nuestra Visión es ser un referente internacional por la calidad, el rigor y el impacto social positivo que consiguen los profesionales que se forman con nosotros.**

Necesitamos, ahora más que nunca, de profesionales que acompañen a nivel personal y profesional a otros para que crezcan en Resiliencia y salgan fortalecidos en la adversidad, consiguiendo los propios objetivos.

*“Dedicamos gran parte de nuestro tiempo a estudiar, nos han formado para SABER y SABER HACER: en nuestra profesión, carrera, carnet de conducir, tocar un instrumento, academias, etc., pero ¿Quién nos enseña CÓMO ser más felices, comunicarnos con asertividad, trabajar en equipo de forma eficiente y alegre...? Podemos saber chino y pilotar aviones, pero es necesario pilotar nuestra vida para no perder el rumbo y llegar a puerto. La realidad es que el logro de SABER SER se hace imprescindible, por lo que dedicar los recursos necesarios es la forma más inteligente de darnos la oportunidad de disfrutar y estar centrados en la vida. Tenemos la experiencia de que unas vacaciones, o un mejor peso no termina de llenarnos.”*

Reyes Rite

Directora Ejecutiva IEx

Formar Coaches que sean referentes de calidad y ética en la profesión porque dominan la metodología y los recursos propios de este trabajo.



**Nuestra creencia poderosa:** todo lo que una persona necesita para ser feliz y alcanzar su misión, está dentro de ella. El potencial humano es imponente y su puesta en acción asequible a todos si sabemos cómo hacerlo.

**Con el acompañamiento del Coaching se consigue antes, más y mejor.**



## ¿QUÉ OBJETIVOS SE ENTRENAN Y QUÉ BENEFICIOS SE OBTIENEN?

- ✓ Ser un Coach Profesional preparado técnicamente y desarrollado humanamente
- ✓ Conocer como funciona el cerebro y la mente humana
- ✓ Mantener el equilibrio y la armonía interior sean cuales sean las circunstancias externas
- ✓ Tener claridad y metodología para acertar en la toma de decisiones
- ✓ Manejar los conflictos personales y laborales de forma constructiva
- ✓ Conseguir un estado de ánimo saludable y alegre y fluir en la profesión
- ✓ Aprender a fomentar el pensamiento creativo y a superar creencias limitantes
- ✓ Mejorar la autoestima, la asertividad y desarrollar una comunicación más inteligente
- ✓ Hacer planes audaces, a la vez que realizables, para el logro de objetivos y llegar a la meta
- ✓ Formular preguntas poderosas que clarifiquen y muevan a la mejora y a la acción

El programa se estructura en tres etapas, durante las cuales los participantes, además de estudiar y entrenar, reciben coaching personal para experimentarlo en primera persona y lo practican con otros en sesiones reales.

**1** En la primera se tratan **las bases del crecimiento humano desde la neurociencia y la resiliencia**: cómo ser arquitecto del cerebro, y aplicación del funcionamiento del mismo en el auto-descubrimiento y el crecimiento personal. A la vez se entrena al participante en las condiciones previas, competencias y actitudes que ha de tener como coach.

En la segunda se profundiza en **el proceso del Coaching profesional**. Además de conocer escuelas, influencias y herramientas, se preparan con prácticas en el aula y se centran en el manejo de la parte racional y emocional de la conversación de Coaching con todos los recursos y distinciones que conlleva. Se sigue trabajando en las competencias y habilidades de un coach profesional.

**3** La tercera etapa está dedicada específicamente a la práctica del coaching con procesos reales supervisados. Se trata de integrar lo aprendido y practicado en clase, enriqueciéndolo con las herramientas del cuaderno de bitácora que elabora el aspirante a coach. Es ya un coach en prácticas. Con estas intervenciones afianza las habilidades estratégicas del coach y la relación profesional con el coachee.

# ¿CÓMO LO HACEMOS?

## **Con rigor a la vez que de forma divertida y práctica.**

Aplicamos la metodología propia del **GPR©** para facilitar el aprendizaje acelerado del participante en el programa. Facilitamos recursos asequibles que se practican desde el inicio con un acompañamiento personalizado para que se integren de forma fácil

Combinamos:

- √ **Aprender haciendo. “Learning by doing”.**

Conocer las competencias para mantener conversaciones de Coaching de manera profesional desde el enfoque específico de la Resiliencia.

- √ **Aprehender entrenando y practicando. Generando experiencias que no se olvidan “Apprehend training and practicing”.**

- √ **Con un feedback constructivo continuado durante el programa y al terminarlo, a través del observatorio de calidad**

# ¿CÓMO LO HACEMOS?

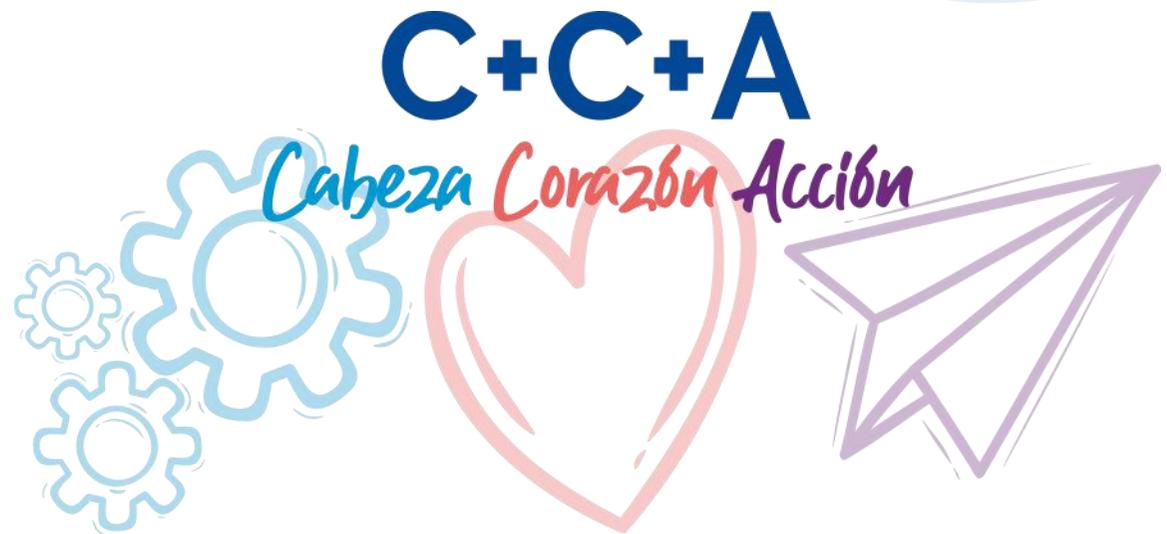
## ✓ Liderar colaborando. “Lead Collaborating”.

Experimentar en primera persona el Coaching a través de un apasionante proceso personal de varias sesiones, para la consecución de sus propios objetivos.

Sesiones presenciales y sincrónicas acompañadas de un práctico material: libro, artículos y **Set de Herramientas Flexibles “Flexible Toolkit”** que le hará más fácil el aprendizaje y la intervención en las sesiones.

## C+C+A la fórmula de IEx

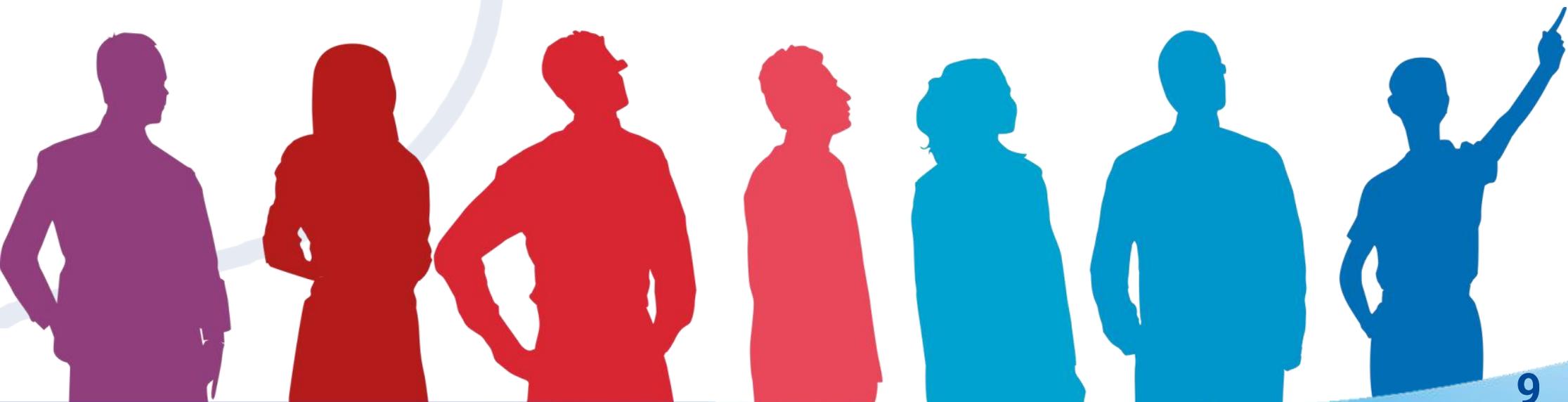
Todo lo que una persona necesita para ser feliz y alcanzar su Misión, está dentro de ella. El potencial humano es imponente y su puesta en Acción asequible a todos.



**APRENDER A MANEJAR** la metodología del Coaching de forma eficiente y con rigor científico, desde el enfoque y calidad exigidos por la ICDI, así como otras asociaciones de coaching como la ICF u OCC.

**VIVIR** de manera experiencial el Coaching en primera persona, y entrenar el método practicando, practicando, practicando.

**ACOMPañAR** a otros y experimentar el logro que los propios coachees consiguen.



# ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- ✓ **A profesionales de diversos sectores**, entre ellos a los de Recursos Humanos, que quieren aplicar herramientas de Coaching en su organización para mejorar resultados.
- ✓ **A personas que quieren potenciar su desarrollo personal** y poner rumbo a la excelencia también en su vida profesional, siendo más felices en el camino.
- ✓ A personas que piensan en el Coaching como **un posible trabajo profesional** part time o full time.
- ✓ **A directivos o profesionales con personal a cargo** que quieren manejarse como líderes coach en sus equipos.

# CARGA LECTIVA - 180

- ✓ Formación presencial intensiva: 80 horas
- ✓ Formación sincrónica online: 8 horas.
- ✓ Coaching Personal y mentoring\*: 6 horas.
- ✓ Examen teórico y trabajo personal\*\*: 64 horas.
- ✓ Prácticas. Procesos de Coaching\*\*\*: 20 horas.
- ✓ Examen ICDI\*\*\*\*: 2 horas.

**Integrando**  
Excelencia

# CARGA LECTIVA - 180 HORAS



**OBSERVATORIO  
DE CALIDAD**

## Observatorio de Calidad (OC)

*Espacio en el que se vive en primera persona una sesión real de Coaching participando del Feedback de la misma, en la que contrastar las mejoras que se necesitan y los avances en el ejercicio de la metodología.*

*Puede seguirse de modo online o presencial. Asegura que el coach formado por IEx estará siempre al día y mejorando sus competencias*

## \* Proceso de Coaching Personal y Mentoring para las prácticas

*Los participantes tendrán un proceso de Coaching Personal para alcanzar sus propios objetivos un tiempo de Mentoring para contrastar la marcha de las prácticas con sus coachees.*

**Integrando  
Excelencia**



# CARGA LECTIVA - 180 HORAS

## **\*\*Examen y trabajo personal**

Los alumnos realizarán un examen teórico y otro práctico al finalizar el programa para obtener la certificación.

Leerán de forma obligatoria al menos dos libros a elegir entre la bibliografía proporcionada y diseñarán un cuaderno de bitácora para aplicar en sus procesos.

## **\*\*\* Prácticas mínimas : 4 Procesos de Coaching**

Los alumnos llevarán a cabo sus prácticas con al menos cuatro procesos de coaching personal de cuatro sesiones cada uno.

Los coachees, serán personas desconocidas proporcionados por la bolsa de IEx. A esta bolsa de coachees cada alumno contribuirá con hasta 6 personas a las que quieran beneficiar y darles la oportunidad de tener un proceso gratuito.

## **\*\*\*\* Examen ICDI: para obtención del título Técnico en Resiliencia y Coaching personal**

*Para obtener este título los participantes del programa deberán superar un examen que tendrá lugar en la sede de IEx o de forma online con presencia virtual o física de los certificadores de la ICDI con una calificación igual o superior a 7 sobre 10.*

*A los 30 días laborables de la fecha de examen, cada alumno que lo haya aprobado, recibirá el título de Técnico en Resiliencia y Coaching personal acreditado por esta entidad además de por el Instituto Internacional para la Resiliencia y Desarrollo emocional Iryde y la certificación de la escuela internacional IEx (Integrando Excelencia)*



# TÍTULOS Y CERTIFICACIONES

*Al finalizar el programa, y con la superación del examen teórico y práctico, el participante obtiene el Título Internacional como Técnico en Resiliencia y Coaching Personal, con la acreditación del Instituto Internacional para la Resiliencia y el Desarrollo Emocional (IRYDE) y del Instituto Internacional de Certificación de Competencias Profesionales y Desempeño Ético (ICDI).*

*Con este título el participante puede ejercer, con garantía, a nivel internacional, como Coach Profesional.*

*Al no ser el Coaching una titulación reglada, pueden certificarlo distintas entidades que aseguren que el estudiante cumple con los requisitos especificados.*

**La acreditación** es el proceso por el cual una autoridad técnica reconoce formalmente que una organización o un profesional es competente para efectuar actividades específicas de evaluación de la conformidad. Por este motivo desde IEx animamos a nuestros participantes a que, una vez acabado el programa, se certifiquen como profesionales del coaching preferiblemente por la ICDI, por ser una entidad independiente y de prestigio internacional.

# CONTENIDO DEL PROGRAMA

## Competencias del Coach y Preparación previa

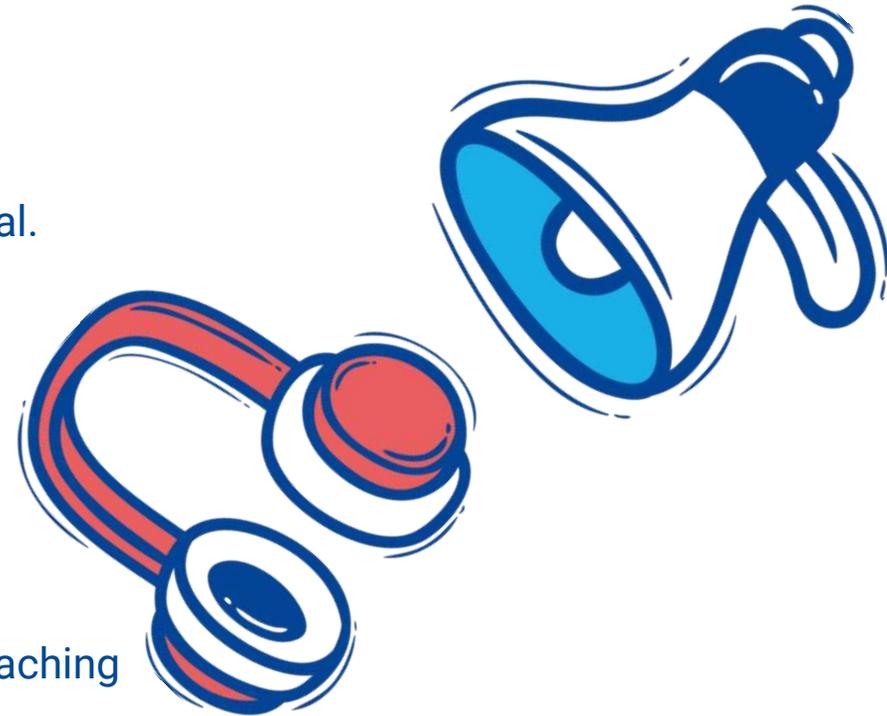
- ✓ Neurociencia: ¿para qué me sirve saber cómo funciona mi cerebro?
- ✓ El cerebro humano. Características, desarrollo y evolución
- ✓ Cerebro y proceso de cambio. Control cognitivo
- ✓ Desarrollo del talento . Control ejecutivo
- ✓ Antropología de la Persona. Soy perfecto en mi imperfección
- ✓ Claves y proceso de la Resiliencia humana
- ✓ Leyes Universales
- ✓ Cerebro, estrés y resiliencia
- ✓ Los niveles neurológicos de R. Dilts.
- ✓ Creencias limitantes: qué son y cómo transformarlas
- ✓ Cabeza, Corazón y Acción
- ✓ Competencias del Coach según la ICDI e ICF 1



# CONTENIDO DEL PROGRAMA

## Comunicación inteligente y asertiva con herramientas de Coaching

- ✓ Cabeza, Corazón y Acción
- ✓ La esperanza de ser mejores
- ✓ Nociones generales sobre comunicación, Verbal y no verbal.
- ✓ Comunicación positiva vs comunicación agresiva. Pasos.
- ✓ Técnicas de comunicación con herramientas de Coaching
- ✓ Crecimiento personal y empatía
- ✓ Escucha profunda. Niveles
- ✓ Preguntas poderosas y preguntas creativas
- ✓ El reencuadre. Feedback y feedforward en la sesión de Coaching



# CONTENIDO DEL PROGRAMA

## El proceso de coaching I. Herramientas básicas

- ✓ ¿Qué es el coaching?. Concepto, origen y fundamentos
- ✓ Principales asociaciones del Coaching
- ✓ ¿Qué no es Coaching? Diferencias con Mentoring, Counseling, etc..
- ✓ Tipos de coaching
- ✓ Las competencias del coach según la ICDI y la ICF, 2
- ✓ Parte racional y parte emocional de la conversación de coaching
- ✓ Distinción entre expectativas, metas, objetivos y tareas.
- ✓ Sesiones de coaching inspiradoras y habilidades prácticas claves.
- ✓ Herramientas básicas para utilizar ¡YA! El coaching.
- ✓ La preparación previa del coach
- ✓ La sesión de coaching. Los pasos de una sesión de coaching



## El proceso de coaching II. Metodología

- √ Relación coach – cliente/coachee. Aspecto éticos y logísticos
- √ Habilidades estratégicas para acompañar en un proceso de coaching
- √ La metodología del proceso de Coaching. Prácticas y herramientas paso a paso
- √ Modelos de Coaching según el tipo de objetivo: GROW, PURE...
- √ Feedforward
- √ Parte emocional de la conversación del coaching: Empatía y rapport, comunicación no verbal, escucha activa y feedback constructivo
- √ Escucha y Preguntas poderosas según ICDI
- √ El poder del silencio
- √ Prácticas



# CONTENIDO DEL PROGRAMA

## Entrenamientos Sincrónicos Online.

### Herramientas para el enriquecimiento del proceso de Coaching

- ✓ Escucha Activa y reencuadre
- ✓ Inteligencia Emocional y duelo
- ✓ Coaching para adolescentes y orientación de carrera

El contenido de estos entrenamientos es flexible y se ajustará a las necesidades específicas que se detecten en los participantes para reforzar los puntos clave.



## INTENSIVO PRESENCIAL SINCRÓNICO

*Espacio seguro*

*Plazas limitadas*



# FECHAS Y HORARIOS

MÓDULOS	FECHAS	FORMATO
Módulo I (en abierto)	24, 25 y 26 septiembre 2021	Presencial
	30 septiembre y 7 octubre 2021	Sincrónico online
Módulo II	29, 30 y 31 octubre 2021	Presencial
	04 noviembre 2021	Sincrónico online
Módulo III	19, 20 y 21 noviembre 2021	Presencial
	02 diciembre 2021	Sincrónico online
Módulo IV	10, 11 y 12 diciembre 2021	Presencial
EXAMEN TEÓRICO	13 enero 2022	Todos sincrónico online
Observatorio Calidad y prueba práctica	14 y 15 enero 2022	Presencial y sincrónico online

# FECHAS Y HORARIOS

## HORARIOS MÓDULOS PRESENCIALES

Viernes, 16:00 h a 21:00 h (española)

Sábado, 10:00 h a 21:00 h (española)

Domingo, 10:00 h a 15:00 h (española)

## HORARIO SESIONES SINCRÓNICAS ONLINE

19:00 h a 21:00 h (española)

## EXAMEN TEÓRICO

19:00 h a 20:00 h (española)

## OB. CALIDAD Y PRUEBA PRÁCTICA

16:00 h a 20:00 h (española)

## 1 PRONTO PAGO -1- 2.450 €

Reserva de plaza en junio 100€. 2.350€ antes del 15 de julio 2021

## 2 PRONTO PAGO -2- 2.650 €

Reserva de plaza en junio 100€. 2.550€ antes del 15 de septiembre 2021

## 3 EN 3 PLAZOS 2.995 €

Reserva de plaza en junio 100€.

Los plazos se abonarán del 1 al 10 de los meses de septiembre, noviembre 2021 y enero 2022

**Como las plazas son limitadas, para tener preferencia, es necesario hacer la reserva de 100€ durante el mes de junio 2021**

Solicita tu sesión de asesoramiento personalizado con uno de nuestros coordinadores del programa y te informaremos sobre los requisitos de admisión y las opciones de financiación y becas.

Puedes hacerlo online o venir a nuestra sede.

Te esperamos.

[www.integrandoexcelencia.es](http://www.integrandoexcelencia.es)

[informacion@integrandoexcelencia.es](mailto:informacion@integrandoexcelencia.es)

[maria@integrandoexcelencia.es](mailto:maria@integrandoexcelencia.es)

C/ Ríos Rosas 44A 2ºF, 28003 Madrid

Teléfono fijo: +34 91 014 73 89

Teléfono móvil: +34 654 55 44 37 (María)

