

# PROGRAMA EN ACOMPAÑAMIENTO Y COACHING

## TEMARIO

### MÓDULO 1

#### **Personalidad, temperamento, carácter y eneagrama**

Presentación grupal a partir de mi descripción personal :¿Quién soy?, ¿Para qué vivo?, ¿Quiénes me rodean?.

¿Qué es la personalidad?, ¿Qué se entiende por rasgos de personalidad?. Modelos de personalidad. Rasgos de temperamento y carácter. Test de caracterología. Reconocimiento de talentos y puntos fuertes. Historia y Personalidad. Línea de vida, acontecimientos que nos marcaron. Prueba de anticipación. Criterios de salud, patología. Afrontamiento; cuándo y cómo derivar. Test Eneagrama

### MÓDULO 2

#### **Módulo 2: Inteligencia emocional**

Modelo de Goleman de inteligencia emocional y sus cinco aspectos principales: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidad sociales

Diálogo con mis emociones.

Neurociencia de las emociones

Sistema propioceptivo y conexión bioemocional

Reactividad y vulnerabilidad

Desarrollo de las Emociones positivas

Importancia de las emociones negativas

Granularidad emocional 4.9- Ejercicio: Bucear el iceberg.

### MÓDULO 3

#### **Autoestima y Apego**

Autoestima

Autoestima y desarrollo emocional. Hacia una estructura de personalidad sana.

Autoafirmaciones y Diálogo interno Estilo atribucional. Desarrollo del optimismo.

Teoría del apego. Tipos de apego. Vínculos y mecanismos de interacción social

Apego en la vida adulta: Vulnerabilidad y fortaleza

# PROGRAMA ACOMPAÑAMIENTO Y COACHING

## MÓDULO 4

### **El proceso de acompañamiento y habilidades comunicacionales**

¿Cómo acompañar desde la pregunta? Habilidades comunicacionales directivas y no directivas, habilidades de escucha, habilidades actitudinales.

Estilos comunicacionales: pasivo, agresivo, asertivo. Reconocimiento de mi estilo comunicacional prevalente. Creencias y comportamientos asociados a estos estilos.

Manejo de los vínculos. Expectativas. Frustraciones. Proyecciones

Desarrollo de empatía y compasión

Asertividad: cómo hacer un pedido, establecer un límite, defender un derecho, plantear una queja, un desacuerdo etc. ¿Cómo tener conversaciones difíciles?

## MÓDULO 5

### **Motivación, metas y mindset**

Motivación personal y debilidades internas para el establecimiento de metas y el logro de objetivos. Análisis de mandatos interiores auto limitantes: Sé perfecto. Sé fuerte, Trata siempre más, Apúrate, Complace.

Ejercicio de resolución de problemas: toma de decisiones racionales y creativas.

Dinámica :Realización del escudo personal. Evaluación de sueños, valores y lemas de vida.

Modelos de establecimiento de metas: SMART y RAEV. Visualizaciones a futuro.

Uso y manejo del tiempo. Tiempos meta y tiempos reloj. Diferir vs postergar.

¿Qué es el mindset? Mentalidad fija y mentalidad de crecimiento. Intervenciones educativas para el cambio de la mentalidad fija a la mentalidad potenciadora.

## MÓDULO 6

### **Mindfulness y Flexibilidad psicológica.**

Mindfulness y atención plena.

Teoría del estrés. Teoría de Evaluación Cognitiva del Estrés. ¿Cómo funciona la atención?

¿Qué puede aportar el mindfulness a nuestras vidas? Orígenes del mindfulness,. ¿Cómo acompañar una práctica? ¿Qué tipos de prácticas existen?

¿Qué es la flexibilidad psicológica?

Primero auxilios psicológicos. ¿Qué hacer en caso de emergencia?

# PROGRAMA EN ACOMPAÑAMIENTO Y COACHING

## MÓDULO 7

### Creencias y Esquemas cognitivos

Análisis de los acontecimientos de vida que generan los esquemas cognitivos que filtran la información que recibimos y que condicionan nuestra postura vital. ¿Quién me marcó?, ¿Cómo vivo al mundo?, ¿Temores?, ¿Confianza básica?, ¿Apego?

Trabajo sobre la formación de nuestro argumento de vida. Genograma familiar.

Los mandatos parentales, esquemas cognitivos disfuncionales que obligan desde la culpa y la rigidez.

¿Qué son las creencias? ¿Qué son los esquemas cognitivos? Organización de la información. Creencias limitantes. Modelo cognitivo de Beck. Pensamientos, creencias centrales e intermedias.

## MÓDULO 8

### Bases de la psicopatología

Ansiedad y stress

Depresión y Distimia

Suicidio: señales de alarma y protocolos de intervención y ayuda

Desafíos vinculares: oposicionismo y desafío, apatía, rigidez, impulsividad,

Comprensión de diferencias generacionales. Características de los distintos grupos generacionales.

Estrategias de manejo de la ansiedad y el estrés.