



Experto en Coaching Deportivo
Intensivo Verano 2011
Escuela de Inteligencia y Universidad Camilo José Cela

“Para el alto rendimiento del Deportista”



“El entrenamiento basado en la actitud y la mentalidad establece la diferencia entre un equipo ganador y un equipo fracasado”
Vince Lombardi

¿Quieres encontrar la AUTOMOTIVACIÓN que te proporcione DIRECCIÓN, VALENTÍA, CORAJE Y VOLUNTAD para desarrollar tus sueños?

¿Quieres superar tus miedos y vivir la vida que deseas?

¿Te gustaría tener la posibilidad de triunfar en el deporte y alcanzar tus objetivos?

¿Te gustaría progresar y no sabes cómo?

¿Deseas obtener mayor rendimiento?

¿Te preocupa tu futuro y te gustaría prepararte como profesional de Coaching para deportistas, educadores y profesionales?



OBJETIVOS

1. Despertar el “gigante” que llevas dentro como deportista.
2. Capacitar al individuo como persona, deportista y coach deportivo.
3. Tomar conciencia de tu talento potencial.
4. Superar la presión y la ansiedad.
5. Prevenir y superar situaciones de lesiones.
6. Gestión del éxito y el fracaso a través de estrategias de “Resiliencia”.
7. Cultivar una actitud positiva para mejorar el rendimiento.
8. Crear confianza y compromiso.
9. Equilibrio entre tu vida personal y profesional.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Deportistas, entrenadores, agentes y técnicos deportivos.
- Licenciados y diplomados.
- Directivos de clubes, federaciones y entidades deportivas.
- Árbitros y jueces.
- Otros profesionales del deporte.



PROGRAMA

A) COACHING: COMO PERSONA.

MÓDULO I. ¿Dónde estoy? Autoconocimiento

- 1.** Tomar conciencia del estado actual en todas las áreas de mi vida personal y profesional
- 2.** Ejercicios prácticos para tomar conciencia de dónde estoy y en qué mundo vivo realmente
- 3.** Ejercicios de descubrir mis necesidades
- 4.** Ejercicios para descubrir mis bloqueos
- 5.** Ejercicios para saber lo que quiero y qué es lo importante para mí
- 6.** Ejercicios para construir el rumbo de mi vida
- 7.** Ejercicios para desarrollar la agudeza sensorial o los sentidos
- 8.** Ejercicios para fortalecer hábitos nuevos y descubrir nuestros deseos

MÓDULO II. ¿Quién quiero ser y dónde quiero estar? Visión, Misión y Propósito

1. Reflexiones para desarrollar un propósito, misión y visión
2. Línea del futuro: “¿dónde quiero estar?, ¿dónde quiero vivir y con quién?”
3. Fijar nuestra misión y propósito personal
4. Buscar las prioridades personales y deportivas
5. Exposición de mi visión a corto, medio y largo plazo con sus planes de acción
6. Definir el propósito y el legado que voy a dejar

MÓDULO III. ¿Qué quiero?

1. Clasificar todos los deseos en las distintas áreas de nuestra vida y comenzar a desarrollar los más importantes
2. Descubrir fortalezas, debilidades, valores y prioridades personales y profesionales en las distintas áreas
3. Búsqueda de mis necesidades personales y profesionales
4. Equilibrio entre las áreas de mi vida personal, deportista y social
5. Proceso para clarificar un objetivo

MÓDULO IV. ¿Qué tengo que aprender y cambiar? Cambio

1. Toma de conciencia de nuestros juegos y molestias que nos bloquean en nuestra vida personal y profesional
2. Ejercicios para descubrir mis limitaciones
3. Ejercicios para descubrir aquellas conductas que me bloquean
4. Búsqueda de los enemigos del cambio que aparecen en el deportista
5. Reconocimiento de los juegos que limitan a los deportistas
6. Ejercicios prácticos para transformar la actitud negativa en positiva
7. Cómo superar la resistencia al cambio
8. Proceso de resolución de problemas
9. Ejercicios para fortalecer acciones y resultados
10. Ejercicios de hábitos

MÓDULO V. ¿Cómo me siento? Emociones y sentimientos

1. Identificación de las emociones y su utilización efectiva para alcanzar nuestros objetivos
2. Proceso de gestión y canalización de las cargas emocionales para alcanzar un estado de equilibrio
3. Utilizar adecuadamente las emociones del miedo, tristeza, enfado, asco, sorpresa y alegría
4. Reconocer pensamientos y sentimientos
5. Ejercicios prácticos para superar un proceso de mobbing o victimismo en nuestra vida personal y profesional
6. Cómo superar situaciones de decepción ante otras persona y alcanzar el equilibrio en la relación
7. Ejercicios prácticos de resentimiento
8. Cómo superar sentimientos de culpa y conductas permisivas
9. Ejercicios de gestión de otros sentimientos

MÓDULO VI. ¿Quién soy?

1. Influencia de las emociones sobre la potenciación de los valores
2. Ejercicios para practicar con las distintas emociones en la vida personal y profesional
3. Reconocimiento de creencias y valores
4. Reconocer proyecciones, prejuicios y suposiciones que nos limitan para cualquier acción de nuestra vida
5. Ejercicios prácticos para transformar las creencias limitadoras en potenciadoras

MÓDULO VII. Estrategias de un Plan de Acción

1. Recursos para fijar un Plan de Acción
2. Establecer un Plan estratégico mediante el Método Ishikawa para alcanzar los objetivos
3. Afirmaciones y visualizaciones
4. Seguimiento mediante una evaluación y fortalecimiento de los hábitos

“Muchos deportistas no llegan al máximo de su potencial porque no prestan atención a su potencial interior”



B) COACHING: COMO DEPORTISTA

MÓDULO I. Meta: Ganador

- 1.** Elaborar estrategias por etapas y objetivos medibles y visibles
- 2.** Crear una visión ganadora, trascendente y a largo plazo
- 3.** ¿Qué recursos potencian un espíritu de coraje?
- 4.** Vencer el juego interior para potenciar la actitud positiva
- 5.** Definición de la meta a través de los valores en el coaching deportivo

MÓDULO II: Superar la presión y ansiedad

1. Distinguir qué emociones están en juego y su utilización eficaz
2. Gestión del miedo, el rival, fracaso, éxito, errores y miedo escénico
3. Relación entre las emociones, pensamiento y rendimiento deportivo
4. Superar la presión autoimpuesta e impuesta por el entorno
5. Control mental: relajación, concentración y competitividad
6. Factores que interfieren en la confianza y la concentración durante la competición

MÓDULO III: Recuperación y prevención de las lesiones

1. ¿Cómo superar aquellos bloqueos que se repiten en la competición?
2. Identificar qué emociones, sentimientos y pensamientos influyen en el físico y su correspondiente gestión para una recuperación sana
3. Gestión de las lesiones deportivas tomando conciencia en el sobreentrenamiento, cansancio y agotamiento
4. Proceso de superación de una lesión con una actitud positiva

MÓDULO IV: Gestión del éxito y el fracaso

1. Superar bloqueos mentales
2. Eliminar creencias limitadoras y desarrollar creencias ganadoras
3. Fortalecer la perseverancia para superar el fracaso y humildad ante el éxito
4. Utilizar estrategias de “resiliencia” para el éxito deportivo y personal
5. Aprender a saber perder

MÓDULO V: Equipos de alto rendimiento

- 1.** Potenciar la actitud “ganar/ganar”
- 2.** Proceso de desarrollo de una visión, valores y objetivos compartidos
- 3.** Estrategias para crear una empatía excelente y confianza de éxito

- 4.** Potenciación de las fortalezas y mejora de las debilidades
- 5.** Gestión de la automotivación y de las emociones
- 6.** Disminución de la angustia individual a través de asumir la responsabilidad
- 7.** Sentimiento de identidad y orgullo
- 8.** Crear equipos cohesionados a través de la cooperación y confianza
- 9.** Alentar y motivar a los compañeros mediante el reconocimiento y la recompensa
- 10.** El humor en el deporte como recurso para crear armonía y disfrute

MÓDULO VI: Inteligencia Emocional aplicada al deporte

- 1.** Unificar patrones y conductas
- 2.** Gestionar reproches, discrepancias, rivalidad y críticas cuando los resultados no acompañan
- 3.** Potenciar elementos básicos: identidad de interés, claridad de visión, honestidad de las intenciones y unidad de la meta
- 4.** Coordinación de energías y capacidades para resolver problemas
- 5.** Desarrollo del sentido colectivo
- 6.** Subordinación del interés personal a la colectividad
- 7.** Proceso de recuperación de confianza

“Si tu cabeza va bien, tu cuerpo va mejor”



DURACIÓN

250 horas.

LUGAR DE REALIZACIÓN: C/ Fernando el Católico 63. Metro Arguelles/Moncloa.

PROFESORADO

Co-directores

Javier Mañero Moreno

Dirección de Postgrado de la UCJC



Coordinador

- Diego Gutiérrez del Pozo

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF de Madrid – UPM). Master Universitario de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (UNED). Master en Dirección de Organizaciones e Instalaciones Deportivas (UPM). Master en Coaching (UCJC). Doce años de experiencia como Técnico Deportivo en clubes de fútbol (Real Madrid C.F., Getafe C.F. y Club Atlético de Madrid).



Director de Estudios

- **Santiago Scheele Izquierdo**

Licenciado en Derecho (Universidad La Laguna). Master en Dirección y Gestión de RR.HH (Escuela Europea de Negocios). Master en Coaching (UCJC). Formador y Coach. Certificado por la ICC (International Coaching Community) por Joseph O'Connor.

Claustro Docente

- **Javier Mañero Moreno**

Director de la Escuela de Inteligencia. Licenciado en Empresariales (UCM). Cursos de Psicología Aplicada. Practitioner, Master en Inteligencia Emocional, Coaching y PNL. Coach. Más de treinta años de experiencia como docente. Director del programa del Master de PNL por la UCJC. Gerente en la formación de competencias emocionales en la empresa.

- **Manuel Seijo**

Licenciado en Derecho.
Socio Director de Leister Consultores. Presidente de AECOP (Asociación Española de Coaching y Consultoría de Procesos).

Claustro Docente

- **Carolina Soba Molero.**

Licenciada en Psicología (UAM). Master en Psicoterapia cognitivo-conductual (Grupo Luria). Practitioner en PNL. Master Universitario en Inteligencia Emocional (UCJC). Psicóloga colegiada M-14665. Psicoterapeuta y consultora de formación. Ocho años de experiencia terapéutica y docente.

- **Belén Jiménez Ramírez.**

Licenciada en Psicología por la UNED. Especialista Universitario en Inteligencia Emocional (UCJC). Master en Terapia de Conducta (UNED). Psicoterapeuta y consultora de formación en Escuela de Inteligencia. Coach ejecutiva.

- **Daniel López Fernández.**

Ingeniero técnico en informática de sistemas (UPM). Master en coaching (UCJC). Master en inteligencia emocional (UCJC). Formador y consultor.

- **Virginia Gonzalo Rivas.**

Licenciada en Psicopedagogía por la UNED. Master Universitario en Inteligencia Emocional (UCJC). Practitioner en PNL. Coach profesional (Olacoach). Consultora de formación en Escuela de Inteligencia. Coach ejecutiva.

- **Alfredo Bastida.**

Experto en PNL. Escuela de Inteligencia (UCJC)..Master en Dirección de Organizaciones e Instalaciones Deportivas, (UPM).Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. (Universidad Europea De Madrid.).Coach y Docente Deportivo. Presidente de la Asociación de Coaching Deportivo AECODE.

- **José Manuel Benavent:** Especialista en Inteligencia Emocional por la UCJC. Coach profesional. Más de 10 años de experiencia profesional. Socio titular de la Asociación Española de Coaching.



- José Luis Arjol

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Zaragoza. Master en Alto Rendimiento Deportivo UAM y Experto en Coaching Deportivo Escuela de Inteligencia y UCJC. Experiencia como profesional del fútbol de máxima competición en diferentes facetas: futbolista, segundo entrenador, director técnico y preparador físico durante más de 30 años en equipos como el REAL ZARAGOZA S. A. D, PORTO C. F. S. A .D, REAL BETIS BALOMPIÉ entre otros.

¿Quién nos acompaña?

Nuestra ambición por formar personas profesionales, referentes dentro del ámbito deportivo nos ha llevado a establecer relaciones de colaboración con diferentes entidades deportivas a nivel nacional.

Formar equipo con federaciones y asociaciones nacionales nos permite tanto conocer la realidad del deportista como ofrecer a nuestros alumnos la posibilidad de realizar prácticas de coaching deportivo con deportistas de alta competición; así conseguimos llevar a la práctica los conocimientos y experiencias vividas durante la formación.

Además, estos convenios de colaboración facilitan el acceso a la formación de los integrantes de estas organizaciones deportivas, lo que contribuye a lograr una de nuestras principales METAS: mostrar el potencial del coaching deportivo y ganarnos la confianza del deportista, a través de trabajo honesto y resultados objetivos.



CALENDARIO EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO. VERANO 2011..

OPCION INTENSIVO MADRID

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULIO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

HORARIOS SESIONES

- 20, 21, 22, 23 de junio (9 a 21 horas). IE1
- 5, 6, 7 y 8 de julio (horario intensivo que se determinara en el momento del curso). IE2
- 26 de junio y 3 de julio DESCANSO.
- El resto de días el horario es de 9 a 21 horas.

HONORARIOS EXPERTO COACHIG DEPORTIVO

A - Formacion	3.900€
B - Formacion + Comida	4.200€
C - Formacion + Alojamiento y comida	4.900€

* **NOTA:** En la opción de pago al contado, aquellas personas que paguen antes del 30 de junio de 2011 gozarán de un descuento del 20%, sobre la opción **A, B o C.**

* **NOTA:** Las personas que estén en **situación de desempleo** contarán con un descuento del 10%.

FORMA DE PAGO

Es necesario como requisito de preinscripción a los Cursos, realizar quince días antes de su inicio, un **ingreso por Transferencia bancaria** en cualquiera de nuestras cuentas:

ESCUELA DE INTELIGENCIA (Caja Madrid):
2038- 2246- 42- 6000299497

Posteriormente realizar el envío a nuestro fax: 91 559 52 17 de este ingreso, haciendo constar en “OBSERVACIONES”:
nombre, apellidos y curso

La información que usted nos ha facilitado, será incluida en nuestra base de datos. Usted tiene el derecho de acceder a ella, ampliarla, cancelarla o rectificarla si lo cree conveniente. Esta información nos permitirá mantener la relación con usted y mantenerle informado sobre los cursos/seminarios que impartimos. Si usted no desea formar parte de dicha base de datos, por favor, indíquenoslo por escrito señalando claramente su nombre, apellidos y dirección e inmediatamente procederemos a cancelarlos. (Ley orgánica 15/1999 de 13 de Diciembre)