

El Rector de La Universidad Internacional de La Rioja

CERTIFICA que:

The Rector of the International University of La Rioja

CERTIFY that:

Don Manuel Alises Núñez

con número de identificación/ with identification number

ha cursado y superado el seminario

has completed and passed the seminar

Coaching e Inteligencia Emocional

Actividad de Extensión Cultural. Realizado del 31 de octubre de 2022 al

29 de enero de 2023, con una duración de 150 horas.

Y para que conste a los efectos oportunos, firmo el presente certificado.

Cultural Extension Activity. Held from October 31, 2022 to January 29, 2023,

with a duration of 150 hours.

And for the record for the appropriate purposes, I sign this certificate.

Logroño, 28 de marzo de 2023

Logroño, March 28, 2023



El Rector: José María Vázquez García-Peñuela

Coaching e Inteligencia Emocional

Horas/Hours: 150 | ECTS: 6

Módulos/Courses:

Módulo 1. Neurociencia y coaching

Tema 1. Nociones básicas de neurociencia aplicadas a coaching.
Tema 2. Neuroplasticidad.
Tema 3. Concepto de coaching.
Tema 4. Aplicaciones del coaching.

Módulo 2. Competencias y habilidades profesionales de coaching Lenguaje y estilos de comunicación

Tema 1. Competencias fundamentales para ICF e ICC.
Tema 2. Ética y deontología profesional.
Tema 3. El acuerdo de coaching.

Módulo 3. Inteligencia emocional

Tema 1. Habilidades emocionales.
Tema 2. Inteligencia intrapersonal.
Tema 3. Inteligencia interpersonal.
Actividad 1 – Conócete a ti mismo/a y lidera tu vida.

Módulo 4. Programación Neuro lingüística (PNL)

Tema 1. Concepto de PNL.
Tema 2. Premisas básicas de PNL.
Tema 3. Modelos representacionales.
Tema 4. Creencias limitantes.

Módulo 5. Técnicas de regulación emocional

Tema 1. Respiración.
Tema 2. Meditación y Mindfulness.
Tema 3. Estilos de afrontamiento.
Tema 4. Psicología positiva.

Módulo 6. La situación de partida en coaching

Tema 1. ¿Dónde estoy?.
Tema 2. Zona de seguridad.
Tema 3. Responsabilidad personal.
Tema 4. Modelo GROW.
Actividad 2 – Visualización creativa.

Módulo 7. Modelos mentales

Tema 1. Modelos mentales y funcionamiento.
Tema 2. Creencias limitantes.
Tema 3. ¿Cómo tratar las creencias limitantes?.
Tema 4. Neurotransmisores de la felicidad.

Módulo 8. Lenguaje y coaching

Tema 1. Hechos y opiniones.
Tema 2. Diálogo interior.
Tema 3. Feedback constructivo y positivo.
Tema 4. Escalera de inferencias.
Actividad 3 – Escalera de inferencias.

Módulo 9. Emociones

Tema 1. Valores.
Tema 2. Emociones.
Tema 3. Emociones primarias y secundarias.
Tema 4. Estados de ánimo.

Módulo 10. Plan de Acción individual

Tema 1. Definición de objetivos.
Tema 2. Objetivos SMART.
Actividad 4 Elabora tu propio Plan de Acción Individual.

El presente Título Propio expedido de conformidad con las normas establecidas por el Consejo Directivo de la UNIR, quedando registrado en la sección de Títulos Propios:

Nº