



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

## CERTIFICADO

El Sr. Rector Magnífico, considerando que

**YOLANDA ALBO RUIZ**

con NIF nº 30567887j

ha superado y aprovechado satisfactoriamente el curso

## **AUTOCOACHING. DESARROLLO PERSONAL, EMPODERAMIENTO Y CAMBIO**

realizado en el Centro Asociado de Bizkaia - Portugalete

del 14 al 15 de noviembre de 2014, expide el presente Certificado

Madrid a 18 de noviembre de 2014

Este documento está firmado digitalmente (\*).

**Tomás Fernández García**

Vicerrector de Centros Asociados

(P.D. Resolución 19 de diciembre de 2013, BOE de 27 de diciembre)

Nº de horas: **10** horas

Nº de registro: **5462**

Este certificado se otorga como propio de la UNED, según lo establecido en el artículo 34.1 de la Ley Orgánica 4/2007 de 12 de abril, que modifica la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades.

(\*) La autenticidad de este documento, así como su vigencia y validez, puede ser comprobada mediante el **Código de Verificación Seguro (CVS)** del margen derecho en: <https://extension.uned.es/certificados> o descargándolo directamente mediante el código QR.



# Programa

---

## viernes 14 de noviembre

- 16:00-21:00 h. **Módulo 1: Autoconocimiento o “Lo que yo creo ser”**
  - 1. Cómo funciona el yo y la mente
  - 2. Estructura de mi personalidad, siguiendo la metodología ANIMAR
  - 3. Aprender a pensar construyendo
  - 4. Encontrar los puntos fuertes y débiles de mi personalidad
  - 5. Modelos personales y patrones de comportamiento
  - 6. Puntos de inflexión en mi guión
- Parte Práctica
  - Ejercicios de Cohesión Grupal
  - Escalas de Autoconocimiento
  - Pruebas de Autoobservación
  - Movilización Cognitiva y de Reflexión
- **Módulo 2: Autodesarrollo o “Lo que yo espero ser”**
  - 1. Proceso de la regulación emocional
  - 2. El alcance de la responsabilidad propia
  - 3. Pensar, sentir, hacer
  - 4. ¿Problemas u oportunidades?
  - 5. El círculo de oro y sus efectos
  - 6. Importancia de los saboteadores interiores
- Parte Práctica
  - Cuestionarios sobre los Sistemas Personales
  - Dinámicas sobre Sentimientos
  - Entrenamiento Comunicacional
  - Activación de los Dispositivos de Autocompromiso

- (Ángel Izquierdo Martínez)

## sábado 15 de noviembre

- 09:00-14:00 h. **Módulo 3: Automodificación o “Lo que yo puedo ser”**
  - 1. El resurgir de la nueva personalidad
  - 2. El cambio. Sus obstáculos y su dinámica
  - 3. Elaborar el propósito personal y profesional
  - 4. Activar las fortalezas y recursos personales
  - 5. Pautas de autogestión y compromiso de actuación
  - 6. Aplicación de la metodología Animar
- Parte Práctica
  - Evaluaciones Individuales y Grupales
  - Role-Playing sobre Entornos Reales
  - Discusión de Técnicas en el Proceso de Cambio
  - Coaching en Parejas
- (Ángel Izquierdo Martínez)

La UNED, por acuerdo de la Comisión de Centros Asociados, Estudiantes, Empleo y Cultura, delegada del Consejo de Gobierno, del 1 de octubre de 2014, reconoce para este curso 0.5 créditos ECTS (\*) y 1 crédito de libre configuración (\*\*).

(\*) **Créditos ECTS:** reconocibles como créditos por actividades universitarias culturales en los Grados de la UNED y en los de universidades y centros con convenio de mutuo reconocimiento.

(\*\*) **Créditos de libre configuración:** Reconocibles como créditos de libre configuración en las Licenciaturas, Ingenierías y Diplomaturas de la UNED y en las de universidades y centros con convenio de mutuo reconocimiento