



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI

FUNDACIÓ URV
CENTRE DE FORMACIÓ PERMANENT

Màster en Coaching del Desenvolupament Personal i Vulnerabilitat Psicosocial

El coaching és un entrenament que té com a finalitat desenvolupar el potencial latent de les persones, de forma metòdica estructurada i eficaç, una nova forma d'orientació que vol potenciar les possibilitats de les persones en tots els seus àmbits de vida: relacions personals, familiars, laborals...

El *coaching* ha demostrat la seva validesa com a eina de canvi eficaç en molts entorns, però malgrat ser una tècnica d'intervenció, fins ara no s'ha aplicat en persones vulnerables per raons psicosocials. Més específicament, amb persones que enfronten diferents adversitats, com ara retornar a la rutina després de superar una greu malaltia, reinserció després de cometre un delictes, dones víctimes de violència de gènere, etc. Aquest és l'enfocament innovador del màster: **adaptar les tècniques emprades a les empreses i per als professionals més competius perquè siguin d'ajuda en els àmbits més necessitats o desfavorits.**

Per poder realitzar una intervenció adequada de *coaching* per a persones vulnerables o en risc d'exclusió social, cal entendre el desenvolupament personal, que és un procés pel qual els individus desenvolupen les seves habilitats, destreses i capacitats amb la finalitat d'assolir fites en el projecte de vida. No obstant això, en algunes ocasions es necessita ajuda per planificar i assolir els objectius. El *coaching* en el desenvolupament personal es basa en augmentar l'autoconsciència, enfocant-se en els projectes de vida, els desafiaments personals i les aspiracions; un altre objectiu és avaluar els canvis de vida, mentre es valoren les fortaleses i debilitats per millorar certes àrees de la vida. D'aquesta manera, el *coaching* manté una estreta relació amb la intervenció en el desenvolupament personal, tenint en compte que totes les persones tenen projectes, metes i objectius en les seves vides. De la mateixa manera que un esportista recorreria a un coach per entrenar i donar-li suport en els seus objectius esportius, un coach de desenvolupament personal hi és per donar suport, encoratjar i ensenyar tècniques expertes perquè la persona se senti còmoda i empoderada en els canvis que vol fer en la seva vida.

En definitiva, és un entrenament que té com a finalitat desenvolupar el potencial latent de les persones, de forma metòdica estructurada i eficaç. És una nova forma d'orientació que vol potenciar les possibilitats de les persones en tots els seus àmbits de vida: relacions personals, familiars i laborals.

El programa està dissenyat sota les recomanacions de la **Federació Internacional de Coaching (ICF)**. El programa es basa en estrictes supòsits comprovats científicament i estrictes principis ètics i incorpora en el procés educatiu sessions de *coaching* individual i grupal per a tots els estudiants com a procés de formació i creixement personal.

Fitxa Tècnica

Adreçat a:

Formar professionals d'àmbits com la Psicologia o la Psicopedagogia en tècniques de coaching, ja contrastades en l'àmbit empresarial, i ara dirigides i adaptades a l'entorn assistencial (social, educatiu i sanitari principalment), capaços de:

- Intervenir en les fites de desenvolupament humà al llarg del cicle vital per promoure el benestar personal i el creixement personal.
- Conèixer en profunditat les etapes del desenvolupament personal al llarg del cicle vital. Entendre el desenvolupament personal al llarg del cicle vital.
- Entendre les bases i fonaments sobre els quals se sosté el coaching.
- Conèixer i aprofundir els diferents tipus de coaching i l'aplicació en els àmbits específics del màster.
- Dissenyar plans de canvi que potenciïn el talent.
- Definir i formular objectius i metes, així com el procés per aconseguir-los.
- Dissenyar plans de coaching personalitzats.
- Dominar estratègies que permetin transformar les dificultats en oportunitats.
- Ús de la investigació científica amb finalitats aplicades a l'entorn.

Codi:

MCOPSIEP-M1-2022-1

Títol al que dona dret:

Màster

Objectius:

Formar professionals d'àmbits com la Psicologia o la Psicopedagogia en tècniques de coaching, ja contrastades en l'àmbit empresarial, i ara dirigides i adaptades a l'entorn assistencial (social, educatiu i sanitari principalment), capaços de:

1. Intervenir en les fites de desenvolupament humà al llarg del cicle vital per promoure el benestar personal i el creixement personal.
2. Conèixer en profunditat les etapes del desenvolupament personal al llarg del cicle vital
3. Entendre el desenvolupament personal al llarg del cicle vital.
4. Entendre les bases i fonaments sobre els quals se sosté el coaching.
5. Conèixer i aprofundir els diferents tipus de coaching i l'aplicació en els àmbits específics del màster.
6. Dissenyar plans de canvi que potenciïn el talent.
7. Definir i formular objectius i metes, així com el procés per aconseguir-los.
8. Dissenyar plans de coaching personalitzats.
9. Dominar estratègies que permetin transformar les dificultats en oportunitats.
10. Ús de la investigació científica amb finalitats aplicades a l'entorn.

Competències professionals:

En finalitzar el màster, l'estudiant assolirà les següents competències específiques, establertes per la International Coach Federation (ICF) 1. Demostrar pràctica ètica: entendre i aplicar

constantment l'ètica i els estàndards del coaching. 2. Reproduir una mentalitat de coaching: desenvolupar i mantenir una mentalitat oberta, curiosa, flexible i centrada en cada client. 3. Establir i mantenir acords: col·laborar amb cada client i amb les parts interessades per crear acords clars sobre la relació, el procés, els plans i les metes del coaching. Establir acords per al compromís del coaching general i per a cada sessió. 4. Crear confiança i seguretat: col·laborar amb cada client per crear un ambient que li doni suport i seguretat i que li permeti compartir lliurement. Mantenir una relació de respecte i confiança mutus. 5. Mantenir presència: ser plenament conscient i estar present amb cada client, emprant un estil obert, flexible, ben fonamentat i segur. 6. Escoltar activament: centrar-se en el que cada client està dient i no està dient per comprendre plenament el que comunica en el context dels sistemes de cada client i per donar suport a la autoexpressió de cadascú. 7. Provocar consciència: facilitar l'enteniment i l'aprenentatge de cada client utilitzant eines i tècniques com preguntes, silenci, metàfores o analogies. 8. Facilitar el creixement de cada client: col·laborar amb cada client per transformar aprenentatge i enteniment en acció.

Sortides professionals:

- Consultoria de *coach* i desenvolupament personal.
- Coach en intervenció comunitària, en atenció a problemàtiques de violència de gènere, joventut, família, parelles, menors.
- Coach en intervenció psicoeducativa.
- Coach del desenvolupament humà en institucions educatives.
- Direcció/coordinació d'equips de treball enfocats a població vulnerable.
- Professional en serveis sociojurídics. Coach per la reinserció social.
- Coach personal en residències de gent gran
- Coach per la jubilació.
- Coach de relacions socials.
- Coach en l'àmbit dels Recursos Humans a les organitzacions: conciliació de la feina i la vida, millora professional, gestió del temps, mediació i gestió de conflictes.
- Responsables de Recursos Humans
- Psicòlegs clínics i sanitaris
- Professionals de l'educació social i treball social
- Professionals de la psicopedagogia
- Orientadors i orientadores educatius
- Professionals de la infermeria
- Entrenadors d'esports de base

Direcció:

Jorge Manuel Dueñas Rada

Docents:

Joan Boada I Grau

Sergi Navarro González

Ester González Rivas

Mercè Moreno Moreno

Elena Castarlenas Solé

Jorge Manuel Dueñas Rada

Carola Morató Dalmau
Maria Boada Cuerva
Beatriz Sora Miana
Sílvia Duran Bonavila
Juan José Álvarez Vicente
Meritxell Obiols Soler
Ainara Blanco Gómez
David Gotor Zbinden

Durada:
60 ECTS

Impartició:
online

Idiomes en que s'imparteix:
Anglès, Castellà, Català

Dates:
del 10/02/2022 al 30/07/2023

Horari:

- Les sessions presencials s'impartiran dimarts i dimecres de 18 a 21 h.

Ubicació:
Pendent de concretar.

Preu:
3330

Beques i facilitats de pagament:

- **Beques FURV:** Aquest postgrau disposa d'una de les 36 Beques FURV d'accés als títols propis de postgrau. Tota la informació a [Beques FURV](#).
- **Posibilitat de fraccionament:** 10% reserva de plaça al moment de fer la inscripció + 50% abans de l'inici del curs + 40 % a meitat de curs.
- Aquest curs compleix els requisits per ser **bonificat** mitjançant la [Fundación Estatal para la Formación en el Empleo](#). (FUNDAE). Més informació a [Bonificació FUNDAE](#).

Contacte:
Raquel Ramos - raquel.ramos@fundacio.urv.cat

Telèfon de contacte:
977 77 99 64

Programa

Mòdul: M1. Desenvolupament personal al llarg del cicle vital. Implicacions

pràctiques

ECTS: 4

Durada: 40 h.

Contingut: 1.1. Principis generals del desenvolupament humà
1.1.1. Desenvolupament cognitiu
1.1.2. Desenvolupament social
1.1.3. Desenvolupament personal
1.1.3.1. Etapes i fites del desenvolupament personal
1.1.3.2. Desenvolupament de la personalitat
1.1.3.3. Desenvolupament personal en la infància i adolescència

Mòdul: M2. Fonaments i teories del coaching

ECTS: 5

Durada: 50 h.

Contingut: 2.1. Bases del coaching
2.1.1. Coaching. Diferència i similituds amb altres conceptes.
2.1.1.1. Conceptes clau
2.1.1.2. Coaching ontològic
2.1.2. Fases del procés de coaching
2.1.3. Competències del coach
2.1.4. Requeriments per exercir com a coach
2.1.4.1. Competències específiques i requisits establerts per la International Coach Federation
2.1.5. Els principis de el coaching
2.1.5.1. Lideratge i coaching
2.1.5.1. Consciència i responsabilitat
2.1.5.1. Implicacions ètiques

Mòdul: M3. Eines i recursos del coaching

ECTS: 5

Durada: 50 h.

Contingut: 3.1. Eines del coaching
3.1.1. Eines personals
3.1.2. Tècniques d'orientació
3.1.3. Tècniques de transformació
3.1.4. Tècniques orientades a l'acció
3.1.5. Exemples i casos pràctics
3.1.6. Centre d'avaluació (*Assessment center*)
3.1.7. *Development center*

- 3.1.8. Gestió d'equips
- 3.2. Recursos del coaching
 - 3.2.1. Metaprogrames i programació neurolingüística
 - 3.2.2. Metamodels
 - 3.2.3. Anàlisi i identificació de les emocions
 - 3.2.4. Bones pràctiques
- 3.3. Bases científiques de l'entrenament
 - 3.3.1. Eines clau per a l'ús d'articles científics en la pràctica del coaching
 - 3.3.2. Anàlisi de la rigorositat científica
 - 3.3.3. Identificació de pràctiques amb bases científiques
 - 3.3.4. L'observació com a instrument de recollida de dades per a la pràctica
 - 3.3.5. L'entrevista en les sessions de coaching
 - 3.3.5.1. Tipus d'entrevistes

Mòdul: M4. Competències personals i professionals. Habilitats necessàries del coaching

ECTS: 5

Durada: 50 h.

Contingut:

1. Competències personals
 1. Desenvolupament personal del coach
 2. Actuar com a coach
 3. Tipus de clients
 4. Desenvolupament d'autocompetències
 5. Maduresa en el procés de coaching
 6. Avaluació del rendiment
2. Habilitats de comunicació en coaching
 1. Axiomes de la comunicació
 2. Comunicació verbal i no verbal
 3. Escolta i nivells d'escolta
 4. Fal·làcies del llenguatge
 5. Preguntes efectives
3. Etapes del procés
 1. Primera entrevista: acords i compromisos
 2. Definició de metes
 3. Sessions de coaching
 4. Seguiment
 5. Documentació i tancament
4. Estructura de les sessions
 1. Agenda del coach
 2. Relació Coach-Coachee durant la sessió
 3. Superació d'obstacles

4. Planificació d'accions
5. Competències professionals
 1. Sinceritat i compromís
 2. Camp d'actuació i treball multidisciplinari
 3. Identificació de competències i derivacions

Mòdul: M5. Models i recursos alternatius al servei del coaching

ECTS: 3

Durada: 30 h.

Contingut:

5.1. Cos i moviment

5.1.1. Presentació de l'AeM i els seus models bàsics

5.1.2. Rituals d'inici per a la creació de contextos de confiança i aprenentatge

5.1.3. Les 5 disposicions al moviment

5.1.4. Tensions i disposicions.

5.1.5. El model Alba Emoting

5.1.6. Disseny i presentació en moviment del Pla d'acció de continuïtat i recurrència.

5.2. Programació neurolingüística (PNL)

5.2.1. Introducció a la PNL: què és? Les pressuposicions, model VAKO i BAGEL: representacions sensorials. Filtres de la realitat

5.2.2. Objectius segons la PNL: formulació correcta i eficient

5.2.3. Establir relacions de confiança mitjançant l'experiència verbal i no verbal: calibrar i igualar, posicions perceptives

5.2.4. Submodalitats i metamodel del llenguatge

5.2.5. Nivells lògics i metaprogrames

Mòdul: M6. Vulnerabilitat psicosocial

ECTS: 10

Durada: 100 h.

Contingut:

6.1. Introducció a la vulnerabilitat psicosocial

6.1.1. Vulnerabilitat psicosocial i factors de risc

6.1.2. Aspectes psicosocials de la vulnerabilitat i l'exclusió social

6.1.3. Vulnerabilitat psicosocial en l'àmbit sanitari

6.1.4. Vulnerabilitat psicosocial en l'àmbit educatiu

6.1.5. Vulnerabilitat psicosocial en persones privades de la llibertat o amb mesures de judicials

6.1.7. Vulnerabilitat psicosocial en catàstrofes naturals

6.1.8. Impacte de la vulnerabilitat psicosocial en el desenvolupament personal

6.2. Grups vulnerables

6.2.1. Centres d'acollida

6.2.2. Institucions penitenciàries

6.2.3. Menors immigrants no acompanyats

6.2.4. Persones immigrants

6.2.5. Persones víctimes de violència de gènere

6.2.6. Persones víctimes de discriminació

6.2.7. Reinserció laboral en persones que han complert mesures de justícia

6.3. Tallers amb experts

Mòdul: M7. Coaching del desenvolupament personal

ECTS:	8
Durada:	80 h.
Contingut:	<p>7.1. Primers passos del desenvolupament personal</p> <p>7.1.1. Què és el <i>coaching</i> del desenvolupament personal?</p> <p>7.1.2. El continu del <i>coaching</i> del desenvolupament personal</p> <p>7.1.3. Creació i ús d'un acord de <i>coaching</i> de desenvolupament personal</p> <p>7.1.4. Desenvolupament de la creativitat i la intuïció</p> <p>7.1.5. Gestió i maneig de les emocions</p> <p>7.1.6. <i>Coaching</i> que condueix a un estil de vida reeixit</p> <p>7.2. Laboratori de <i>coaching</i> per al desenvolupament personal</p> <p>7.3. <i>Coaching</i> del desenvolupament personal en persones amb vulnerabilitat psicosocial</p> <p>7.3.1. El <i>coaching</i> com a eina de resiliència davant les adversitats</p>

Mòdul: M8. Gestió directiva i organitzacional

ECTS: 3

Durada: 30 h.

Contingut:	<p>8.1. Direcció de gestió de projectes</p> <p>8.1.1. Conceptes essencials de la direcció de projectes</p> <p>8.1.2. Estructura i execució d'un projecte</p> <p>8.1.3. Diferents metodologies per a la gestió de projectes (Gant, PERT / CPM, cadena crítica, cascada, Agile, Six sigma).</p> <p>8.1.4. Relació amb els agents interessats</p> <p>8.2. Coordinació solvent de projectes</p> <p>8.2.1. Gestió per processos</p>
-------------------	--

8.2.2. La triple restricció: abast, temps i costos

8.2.3. Tècniques i eines més utilitzades

8.3. Motivació en el lideratge d'equips

8.3.1. Definició dels objectius de l'equip

8.3.2. Definició dels objectius personals

8.3.3. Aprendre a delegar

8.3.4. Autocontrol emocional

8.3.5. Motivació d'equips

8.3.6. Aplicació de la intel·ligència emocional com a directiu

8.4. Habilitats directives

8.4.1. Selecció de personal i d'equip

8.4.2. Estils de lideratge

8.4.3. Cultura organitzacional

8.4.4. Valors i cultura organitzativa

8.4.5. Nivells i qualitats directives

8.4.6. Funció de planificació i organització

8.4.7. Mecanismes de coordinació

8.4.8. Disseny organitzatiu

8.4.9. *Business partners*. Serveis compartits (*shared services*), externalització (*outsourcing*)

Mòdul: M9. Formació personal vivencial

ECTS: 5

Durada: 50 h.

Contingut: Coaching directe sobre l'alumne per a desenvolupar el seu creixement personal, l'establiment de fites personals i professionals, descobrir el

propi potencial per a la millora de la creativitat, l'adaptació al canvi, millorar les relacions, etc. Mitjançant:

9.1. Sessions de coaching individuals

9.2. Sessions de coaching grupals

9.3. Tallers vivencials presencials

Mòdul: M10. Formació pràctica

ECTS: 6

Durada: 60 h.

Contingut:

Aquest mòdul té dues vessants o fases.

En la primera fase, l'estudiant rep coaching personal i grupal a càrrec dels coaches mentors (professorat del curs).

En la segona fase, cada estudiant farà pràctiques de coaching individual amb persones voluntàries. Aquestes pràctiques d'intervenció directa de l'alumne les supervisaran coaches mentors (tutors del curs).

Mòdul: Treball final de màster

ECTS: 6

Durada: 60 h.

Contingut:

.

Fundació URV. Centre de Formació Permanent

Av Onze de Setembre, 112. 43203 REUS

Tel.: 977 779 950 Fax: 977 310 113

formacio@fundacio.urv.cat

www.fundacio.urv.cat/formacio