



CURSO TRANSFORMACIÓN Y ÉXITO: HERRAMIENTAS DEL COACHING PARA POTENCIAR TU VIDA PERSONAL Y LABORAL

Información de Interés

Código: C-25-02-HC-D

Inicio: martes 05 de
agosto de 2025, de 18:30
a 21:00 hs.

Modalidad: A distancia

Mediante la plataforma Zoom, para el dictado de clases en tiempo real, con la participación de los alumnos en vivo (tipo videoconferencia).

Carga horaria: 24 hs.
cátedra

Costos y Formas de Pago:

Matriculados COPIME y
Junta Central

Matrícula: \$30.000.-

Arancel Académico: 1 cuota
de \$ 80.000.-

Otros inscriptos

Matrícula: \$.30.000.-

Arancel Académico 1 cuota
de \$100.000.-

**Inscripción previa
Vacantes limitadas**

Dirigido a:

- Toda persona que desee sumar herramientas para mejorar su calidad de vida, tanto a nivel personal como laboral.
- Toda persona que quiera tomar mejores decisiones y llevar a cabo una vida más alineada a sus valores, metas y objetivos.
- Toda persona que desee mejorar y potenciar sus habilidades de liderazgo grupal.
- Toda persona que desempeña roles ejecutivos y/o directivos, que desea adquirir herramientas para potenciar la gestión de su equipo.

Objetivo General:

Proporcionar herramientas y técnicas de coaching aplicables al desarrollo personal y profesional, potenciando habilidades clave como la autogestión, la comunicación efectiva y el logro de objetivos.

Metodología:

- Sesiones teórico-prácticas: Exposición de conceptos combinados con ejercicios prácticos.
- Talleres vivenciales: Aplicación de herramientas en situaciones reales simuladas.
- Seguimiento personalizado: Espacios para consultas y retroalimentación individual.

Materiales Incluidos

- Guía de trabajo por módulo.
- Ejercicios prácticos y plantillas descargables.
- Acceso a una comunidad en línea para intercambio de experiencias.
- Presentaciones en PowerPoint para exponer.
- Actividades dinámicas o ejemplos para practicar.

Resultados Esperados

- Definir objetivos claros y alcanzables.
- Mejorar la gestión emocional en situaciones personales y laborales.
- Desarrollar habilidades de comunicación efectiva.
- Incrementar la productividad y la organización personal.
- Fortalecer la resiliencia ante cambios y desafíos.



CURSO TRANSFORMACIÓN Y ÉXITO: HERRAMIENTAS DEL COACHING PARA POTENCIAR TU VIDA PERSONAL Y LABORAL

ESTRUCTURA DEL CURSO:

Módulo 1: Introducción al Coaching

- ¿Qué es el coaching y para qué sirve?
- Diferencia entre coaching personal y coaching laboral.
- Principios fundamentales del coaching.
- Áreas de aplicación en la vida cotidiana y profesional.

Actividades:

- Dinámica de autoconocimiento: "¿Dónde estoy y hacia dónde quiero ir?"
- Ejercicio: Identificación de áreas de mejora personal y profesional.

Módulo 2: Definición de Objetivos con la Metodología SMART

- Cómo establecer objetivos claros, específicos y alcanzables.
- Herramientas para priorizar metas.
- Planificación estratégica para lograr resultados.

Actividades:

- Taller práctico: Define tus objetivos personales y profesionales.
- Creación de un plan de acción para una meta clave.

Módulo 3: Gestión de Emociones y Creencias Limitantes

- Identificación de emociones que impulsan o frenan tu desarrollo
- Técnicas para transformar creencias limitantes en oportunidades.
- Herramientas de mindfulness para la gestión emocional.

Actividades:

- Ejercicio de autoanálisis: Creencias limitantes y su impacto.
- Práctica de respiración consciente y meditación breve.

Módulo 4: Comunicación Efectiva

- Principios de una comunicación clara y empática.
- Escucha activa: cómo entender realmente a los demás.
- Técnicas para manejar conversaciones difíciles.

Actividades:

- Role-playing: Resolución de conflictos laborales y personales.
- Práctica: Feedback constructivo y técnicas de asertividad.

Módulo 5: Gestión del Tiempo y Prioridades

- La matriz de Eisenhower: Urgente vs. Importante.
- Técnicas para mantener el enfoque y la productividad.
- Cómo equilibrar vida personal y laboral.



CURSO TRANSFORMACIÓN Y ÉXITO: HERRAMIENTAS DEL COACHING PARA POTENCIAR TU VIDA PERSONAL Y LABORAL

Actividades:

- Diseña tu matriz de prioridades.
- Planificación de una semana productiva.

Módulo 6: Resiliencia y Adaptación al Cambio

- Cómo superar adversidades y mantener la motivación.
- Técnicas de coaching para gestionar cambios en el trabajo y en la vida personal.
- Herramientas para fortalecer la autoconfianza.

Actividades:

- Dinámica: Historias de resiliencia personal.
- Ejercicio: Construcción de un "kit de herramientas" personal para superar desafíos.

Cronograma de clases Martes de 18:30 a 21:00 hs.	
Agosto	Septiembre
05, 12, 19 y 26	02 y 09

DOCENTE:

Gabriela Pribluda

Coach Ontológica / Laboral / Educativa

Psicóloga Social

Docente Nivel Superior

Lic. en Comercio Exterior

INSCRIPCIÓN: [Solicitud de inscripción Curso Herramientas del coaching para potenciar tu vida personal y laboral](#)