



# **PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE COACHING**

# BIENVENIDO



Nuestro Programa de **Certificación de Coaching** es un viaje de autoconocimiento donde adquirir competencias y herramientas para ampliar tu consciencia y crecer tanto personal como profesionalmente en tu carrera o en el desempeño de la profesión de coach.

# CONTENIDO

Sobre nosotros	3
Filosofía y enfoque	4
El modelo CEC	5
Metodología	7
A quién va dirigido	9
¿Por qué elegir este programa?	10
Estructura	12
Contenidos	13
Comunidad CEC	17
Espacios CEC	18
Tarifas y matrículas	19
El equipo	20
Contacto	21

# SOBRE NOSOTROS



Somos Miriam Ortiz de Zárate y José Manuel Sánchez. Fundamos esta escuela hace 10 años con el propósito de formar y ayudar a nuestros alumnos a desarrollar su máximo potencial a través del autoconocimiento y el aprendizaje de las herramientas de coaching.

Creemos que el coaching ayuda a las personas a retar sus límites, a plantearse objetivos extraordinarios, a mejorar su desempeño y a relacionarse mejor y más eficazmente con otras personas.

Este curso es el resultado orgánico de la integración de múltiples disciplinas, años de experiencia y de haberlo impartido a cientos de alumnos.

Creemos que el coaching y su enseñanza son algo vivo. Por ello, a pesar de tener un modelo contrastado y consolidado, seguimos estudiando y mejorándolo constantemente.

Este espíritu de mejora continua es lo que da sentido a nuestro nombre: **CENTRO DE ESTUDIOS DEL COACHING.**

# FILOSOFÍA Y ENFOQUE

Para poder ponerte al servicio del desarrollo de otra persona, es imprescindible trabajarte a ti mismo desde diferentes enfoques. Es importante un sólido conocimiento teórico, un entrenamiento y un profundo autoconocimiento.

La base de cualquier aprendizaje y crecimiento humano supone desarrollar su capacidad para poder mirarse dentro y nombrar lo que hay.

Aprender a favorecer que otro tenga esa mirada hacia sí mismo, supone que hayas hecho antes el viaje en primera persona.

En el CEC, experimentarás el aprendizaje que supone verte a ti de manera profunda y ver al otro. Trabajar en este nivel exige mucho entrenamiento, un tratamiento personalizado de cada alumno, grupos reducidos, un equipo de profesionales muy cualificado y un modelo contrastado.

Como escuela dedicamos una parte de nuestro tiempo a seguir aprendiendo y explorando nuevos enfoques con los que enriquecer este viaje.



# EL MODELO CEC

## ¿Qué nos hace diferentes?

Nuestro programa de coaching es un programa basado en el entrenamiento y en el desarrollo personal.

Creemos que la mejor manera de formarse como coach es experimentar en primera persona el camino de la transformación.

Esto no es solo un programa de formación, se trata de un viaje de autoconocimiento y de crecimiento personal.

El modelo CEC está diseñado para que en todo momento estés aprendiendo y desarrollando nuevas habilidades, pero también nunca pares de entrenar y consolidar lo que ya has aprendido.

De esta manera, el crecimiento como persona y como coach se potencia y es más profundo.





# EL MODELO CEC

## ¿Qué nos hace diferentes?

Este programa se ha ido formando con la integración de diferentes fuentes y herramientas. Aunque la base de nuestro modelo es el coaching ontológico, se construye como resultado de un conjunto de otras muchas disciplinas.

- Coaching Ontológico
  - Inteligencia emocional
  - Inteligencia Somática
  - PNL
  - Neurociencia
  - Eneagrama
  - Mindfulness
  - Terapia sistémica
  - Teoría de la comunicación
  - Psicología y diversos modelos terapéuticos
-



# METODOLOGÍA

Creemos que la mejor manera de aprender coaching es vivirlo en primera persona, practicar, practicar y practicar.

- ◆ **Más de 100 horas** de prácticas supervisadas.
- ◆ Trabajamos combinando la teoría con la práctica, los ejercicios dinámicos con las situaciones emergentes que se producen durante la formación, la profundización en el autoconocimiento y la interacción de los otros compañeros del curso.
- ◆ Para nuestra escuela no hay mejor manera de aprender que haciendo y por eso ponemos mucho énfasis en las horas de prácticas reales que cada alumno completa.
- ◆ Entrenamiento con clientes reales.
- ◆ Los alumnos van accediendo a los conceptos teóricos, su integración se produce gracias a la experiencia vivencial y, sobre todo, a las numerosas prácticas de coaching que se realizan durante todo el programa.
- ◆ Ponemos el foco en el entrenamiento para que los conocimientos se integren de manera profunda y duradera.



# METODOLOGÍA

Nuestra metodología se construye en torno al alumno.



# ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



## Formación como Coach

Personas que desean formarse en la disciplina del coaching, ya sea para ejercer la profesión de coach o bien como complemento de otras profesiones de ayuda (consultores, mediadores, terapeutas, mentores, etc.).

Coaches profesionales que desean una formación complementaria o conseguir su título de Nivel 2 por la ICF.



## Desarrollo personal

Personas interesadas en su autoconocimiento y en el desarrollo de recursos personales para la gestión emocional y las habilidades para relacionarse con los demás.

Personas que necesitan ampliar su visión y manera de relacionarse con el mundo.

Personas que quieren conectar con su propósito vital.



## Desarrollo profesional

Líderes, personas con equipo a su cargo, responsables de proyectos, educadores, entrenadores deportivos y cualquier otro profesional que desee desarrollar sus habilidades de liderazgo y de gestión de personas. Profesionales que desean mejorar sus habilidades personales e interpersonales (Comunicación, Gestión de conflictos, Organización personal, etc).

# ¿POR QUÉ ELEGIR ESTE PROGRAMA?

- ◆ Adquirir las **competencias de un coach profesional** para el desarrollo de la profesión.
- ◆ Un proceso de **autoconocimiento** y **reflexión**.
- ◆ Un proceso de crecimiento y satisfacción personal.
- ◆ Conocer en profundidad la disciplina del coaching y sus posibilidades, así como las diferentes **aplicaciones** a nivel personal y profesional.
- ◆ Desarrollar **habilidades y competencias** personales e interpersonales, de liderazgo, gestión de equipos, manejo de conflictos, gestión personal, etc.,
- ◆ Conseguir una **titulación** (NIVEL 1 y NIVEL 2), avalada por la International Coach Federation.



# ¿POR QUÉ ELEGIR ESTE PROGRAMA?

- ◆ **Aprobado por ICF** como programas NIVEL 1 y NIVEL 2.
  - ◆ Grupos reducidos con atención personalizada a cada alumno.
  - ◆ Metodología propia con más de 10 años de contrastada eficacia. Desarrollo del programa basado en la práctica del CEC como consultora en su área de servicios corporativos trabajo en el terreno.
  - ◆ **Aprendizaje basado en el entrenamiento** a través de sesiones supervisadas de coaching.
  - ◆ Clases impartidas directamente por los directores del programa.
  - ◆ **Proceso de coaching individual** para cada alumno con un coach certificado PCC o MCC por la ICF.
  - ◆ Soporte al aprendizaje personalizado y permanente a lo largo de toda la formación a través de **mentorías, tutorías y foro** del aula virtual.
  - ◆ Espacio online de entrenamiento de las competencias: **Espacios CEC**.
  - ◆ Acceso a la **comunidad alumni** del CEC, con conferencias, encuentros y talleres periódicos.
  - ◆ Escuela integrativa que complementa la formación del coaching con la profundización en otras disciplinas como la sistémica, la inteligencia corporal y somática, la gestión emocional, la PNL, la neurociencia y el mindfulness.
  - ◆ Valor diferencial de nuestros alumnos como profesionales al acceder al mercado laboral.
  - ◆ El programa incluye formación específica tanto en coaching ejecutivo y como en el emprendimiento para el desarrollo de la profesión.
-

# ESTRUCTURA

ONLINE

PRESENCIAL

RESIDENCIAL

## NIVEL 1

<b>EDICIONES</b>	2 ediciones al año	2 ediciones al año	2 ediciones al año
<b>FECHAS</b>	Marzo Octubre	Marzo Octubre	Julio Diciembre
<b>DURACIÓN</b>	4-5 meses	4-5 meses	9 días intensivos

## NIVEL 2

<b>EDICIONES</b>	2 ediciones al año	2 ediciones al año
<b>FECHAS</b>	Marzo Septiembre	Marzo Septiembre
<b>DURACIÓN</b>	4-5 meses	4-5 meses

<b>LUGAR</b>	Zoom en directo	CEC en Madrid	Sierra de Madrid
<b>HORARIO</b>	Todos los viernes 16:00 - 20:30	Sábados alternos 10:00 - 20:00	



# CONTENIDOS

## NIVEL I

### MÓDULO 1

**Introducción al coaching, conceptos básicos.**  
Relación entre coaching y liderazgo.

Entre sesiones: 1º Sesión de coaching individual. Lecturas recomendadas, ejecución de tareas.

### MÓDULO 2

**Coaching y aprendizaje transformacional.**  
Competencias del coach: La escucha, técnicas de escucha.

Entre sesiones: 2º Sesión de coaching individual. Lecturas recomendadas, ejecución de tareas.

### MÓDULO 3

**Actos del habla, afirmaciones y juicios.**  
Trabajo personal con juicios y creencias.

Entre sesiones: 3º Sesión de coaching individual. Lecturas recomendadas, ejecución de tareas.

### MÓDULO 4

**Las fases de la conversación de coaching. Visión y establecimiento del acuerdo.**  
El objetivo en coaching.

Entre sesiones: Lecturas y tareas.

### MÓDULO 5

**Sesiones Supervisadas I.**  
Coaching entre alumnos (primeras sesiones supervisadas).  
Entre sesiones: Coaching entre alumnos fuera de aula.

Lecturas y tareas.

# CONTENIDOS

## NIVEL I

### MÓDULO 6

**Emociones, Sentimientos y estados de ánimo.**  
Fase de aprendizaje.  
Fase de Plan de acción.

### MÓDULO 7

**Sesiones Supervisadas II.**  
Coaching entre alumnos (sesiones supervisadas).  
  
Entre sesiones: Coaching entre alumnos fuera de aula.  
Lecturas y tareas.

### MÓDULO 8

**Herramientas de apoyo y confrontación.**  
Herramientas para generar compromiso, peticiones, ofertas y reclamos.  
Entre sesiones: Coaching entre alumnos fuera de aula.  
Lecturas y tareas.

### MÓDULO 9

**Sesiones Supervisadas III.**  
Coaching entre alumnos (sesiones supervisadas).  
  
Entre sesiones: Coaching entre alumnos fuera de aula.  
Lecturas y tareas.

### MÓDULO 10

**Sesiones Supervisadas IV.**  
Coaching entre alumnos (sesiones supervisadas).  
  
Entre sesiones: Coaching entre alumnos fuera de aula.  
Lecturas y tareas.

### MÓDULO 11

**Jornada de Integración.**  
Revisión de conceptos teóricos.  
Asimilación de distinciones.

# CONTENIDOS

## NIVEL II

### MÓDULO 1

**Estructura del proceso de coaching I.**  
La fase del acuerdo.  
Herramientas I.  
Entre sesiones: Coaching con clientes fuera de aula.  
Lecturas y tareas.

### MÓDULO 2

**Inicio de las sesiones de coaching con clientes.**  
La fase de aprendizaje.  
Herramientas II.  
Entre sesiones: Coaching con clientes fuera de aula.  
Lecturas y tareas.

### MÓDULO 3

**Sesiones de coaching supervisado con clientes.**  
Entre sesiones: Coaching con clientes fuera de aula.  
Lecturas y tareas.

### MÓDULO 4

**La fase de plan de acción.**  
Herramientas de Coaching III.  
Entre sesiones: Coaching con clientes fuera de aula.  
Lecturas y tareas.

### MÓDULO 5

**La fase de seguimiento y sesión de cierre.**  
Estructura del proceso de coaching II.  
Herramientas de Coaching IV.



# CONTENIDOS

## NIVEL II

### MÓDULO 6

**Taller de herramientas corporales aplicadas al coaching.**

Entre sesiones: Coaching con clientes fuera de aula.  
Lecturas y tareas.

### MÓDULO 7

**Sesiones de coaching supervisado con clientes.**

Entre sesiones: Coaching con clientes fuera de aula.  
Lecturas y tareas.

### MÓDULO 8

**Taller de herramientas sistémicas aplicadas al coaching.**

Entre sesiones: Coaching con clientes fuera de aula.  
Lecturas y tareas.

### MÓDULO 9

**Taller de cierre.**

Graduación de los alumnos.  
Firma del código ético y diplomas.





# COMUNIDAD CEC

La comunidad CEC es un espacio creado por y para nuestros alumnos en el que fomentamos el encuentro, la participación, el aprendizaje y la cocreación.

ENCUENTRO | PARTICIPACIÓN | APRENDIZAJE | COCREACIÓN

Todos los alumnos o antiguos alumnos del CEC forman parte de esta comunidad, que está organizada alrededor de una comisión general, compuesta por un grupo de alumnos voluntarios que coordina las actividades de las diferentes comisiones.

Las comisiones de trabajo están compuestas por alumnos interesados por el desarrollo de un tema o área de trabajo (investigación, aprendizaje, cocreación, propuestas formativas, desarrollo de productos, etc.).

# ESPACIOS CEC

Cultivar nuestra capacidad de sostener, de afrontar y de gestionar, supone ampliar nuestra capacidad de vivir y de tomar la existencia desde un lugar creativo y lleno de posibilidades incluso ante la adversidad y no desde un lugar de carencia y de añoranza por lo que cambia y deja de ser como deseamos.

Aprender a sostenernos, aumentar nuestra resiliencia y nuestra capacidad de acción, solo se construye a través de la constancia, la recurrencia y el desarrollo de hábitos conscientemente orientados a nutrirnos de estos recursos.



## MEDITACIÓN - SILENCIO

Aprende a gestionar mejor tu estrés y tus estados emocionales

Adquiere la capacidad para enfocar tu mente y las posibilidades que esto conlleva



## AUTOCONOCIMIENTO Y CREATIVIDAD

Expresa emociones y sentimientos que no sabes con palabras.

Libérate de la exigencia propia y del entorno. Conecta con el interior y no con el perfeccionismo.



## YOGA

Mejora tus procesos digestivos, atención, concentración, coordinación, flexibilidad y tu condición física.



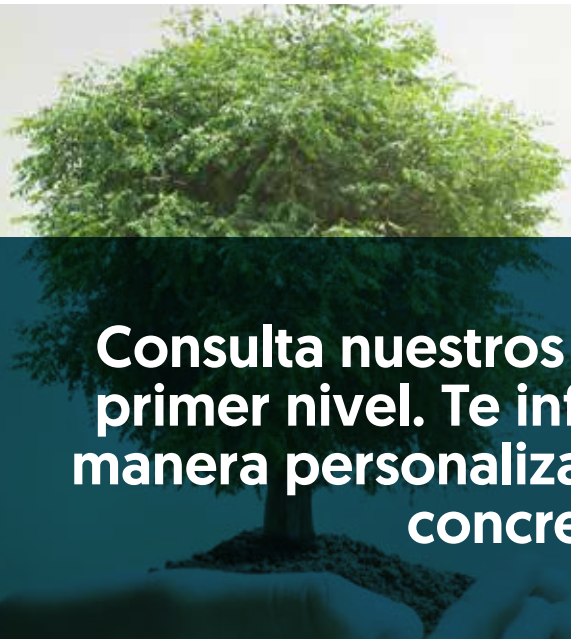
## MOVIMIENTO CORPORAL

Gana en gestión emocional y en recursos para afrontar los desafíos de la vida.

# TARIFAS Y MATRÍCULAS



- ◆ Nivel I: Consulta nuestros descuentos por pronto pago.
- ◆ La inscripción quedará formalizada una vez que el alumno haya rellenado el cuestionario de inscripción y abonado el importe de la matrícula.
- ◆ En caso de no asistir al curso, el importe de lo abonado se devolverá íntegramente, siempre que la cancelación se realice con al menos 30 días de antelación del comienzo del programa. De lo contrario, se retendrá la cantidad de 200€ en concepto de gastos de gestión.



**Consulta nuestros descuentos de primer nivel. Te informaremos de manera personalizada para tu caso concreto.**

# EL EQUIPO

El equipo del CEC está liderado por Miriam Ortiz de Zárate y José Manuel Sánchez, socios del CEC. Ambos participan activamente tanto en las sesiones de aula como en los procesos de coaching y supervisión.



**MIRIAM ORTIZ  
DE ZÁRATE**  
Socia directora



**JOSÉ MANUEL  
SÁNCHEZ**  
Socio director



**NURIA  
CARRASCO**  
Dir. de proyectos



**MARIÁN  
VILLAR**  
Supervisora



**SILVIA  
LÓPEZ-JORRÍN**  
Resp. Área  
académica



**JUAN  
LONDOÑO**  
Resp. Coaching  
sistémico



**SOFÍA VÍCTOR**  
Supervisora y  
formadora



**PILAR GARCÍA  
DE VIEDMA**  
Supervisora y  
formadora



**CARLOS  
CORTÉS**  
Supervisor



# CONTACTO

**Centro de Estudios del Coaching**  
Calle Núñez de Balboa, 116, 28006 Madrid



Para más información y reservas contactar con:

## Recepción

info@centrodelcoaching.es  
+34 910 330 568

## Marián Villar

marian@centrodelcoaching.es  
+34 619 124 496

 cec\_coaching

 centrodelcoaching

 centro de estudios del coaching

 [www.centrodelcoaching.es](http://www.centrodelcoaching.es)