

MODALIDAD ON-LINE

Coaching Salud

Nutritional Coaching[®], Experts en Nutrició

CLASES EN DIRECTO
Y EN DIFERIDO

Introducción



El **Coaching Salud** es un proceso de cambio para conseguir objetivos de salud. Sirve para pasar de una situación actual no satisfactoria a una deseada más funcional. El coach (profesional que aplica el coaching) facilita que el paciente cambie de perspectiva: desde sentirse incapaz de afrontar sus problemas de salud a convertirse en una persona autónoma y responsable de sus propios cuidados, situación que le hace sentirse menos enfermo. Porque no es lo mismo tener una enfermedad que ser y sentirse enfermo.

Esta metodología se aplica tanto a nivel preventivo (estilos de vida más saludables), como en patologías crónicas (mejora de la adherencia a controles y tratamientos...), tal como muestran su utilidad los estudios científicos. El coaching es útil tanto para los pacientes y familiares como para los profesionales que los tratan.

Los profesionales, en su formación universitaria, aprenden cómo diagnosticar, tratar, cuidar... al enfermo, pero adquieren pocas habilidades de cómo comunicarse de manera eficiente con el paciente y/o a hacer frente a situaciones difíciles en el ejercicio profesional. El Coaching Salud proporciona habilidades y herramientas para facilitar el cambio del paciente y del profesional de la salud. El Coaching Salud sirve para que los profesionales de la salud aprendan a comunicarse de manera más efectiva y afectiva con el paciente para ayudarlo a que realice el cambio. El paciente no sólo debe modificar su conducta (cuando ésta es disfuncional), sino su actitud y pensamientos o creencias, que son el motor para comportarse de manera distinta en cuestiones de salud.

Con el curso de **Coaching Salud** los profesionales adquirirán los recursos necesarios para facilitar el cambio en los pacientes con el fin de que se sientan más sanos o menos enfermos. Además, al aplicarse el coaching a sí mismos, los profesionales se sentirán más satisfechos con su tarea cotidiana y con ello conseguirán prevenir el estrés laboral y evitar el síndrome de “burn-out”.



Dirigido a

- Médicos
- Farmacéuticos/as
- Enfermeros
- Fisioterapeutas
- Psicólogos
- Dietistas-nutricionistas
- Trabajadores sociales
- Y otros profesionales de la salud que deseen formarse en Coaching Salud para ampliar sus recursos personales y profesionales.

Temporalización de la certificación

- El curso se imparte en **2 convocatorias al año**, inicio en octubre y en marzo.

Número de alumnos

- Plazas limitadas. Se valorará el perfil del alumno/a mediante el envío de un Curriculum Vitae.

Objetivos

Objetivo general

- Adquirir habilidades y competencias para aplicar el Coaching Salud a los pacientes y familiares.
- Aprender autocoaching para aplicarlo al autoliderazgo para sentirse más satisfecho con la tarea profesional y saber cómo prevenir el estrés.

Objetivos específicos

- Aprender los principios básicos del Coaching Salud y sus indicaciones.
- Adquirir las habilidades esenciales de comunicación efectiva y afectiva.
- Practicar la conversación posibilitadora de cambio.
- Obtener herramientas prácticas para aplicarlas de manera inmediata.
- Saber cómo aplicar el coaching en la práctica diaria.
- Cómo aplicarse el coaching a uno mismo para sentirse más motivado.
- Aprender a detectar y modificar creencias limitadoras.
- Saber cómo gestionar las emociones de los pacientes y las propias.
- Obtener herramientas prácticas para aplicarlas de manera inmediata.
- Adquirir información de bibliografía específica de Coaching Salud.

Equipo docente



Dra. Jaci Molins Roca

Médico especialista en rehabilitación (M.I.R. Vall d'Hebron. Barcelona), y enfermera (U.B.). Coach personal y especialista en coaching salud (acreditada Coachville Spain, máster coaching y liderazgo por la Universitat de Barcelona y acreditada en Coaching Wingwave). Psicoterapeuta familiar (Máster E.T.F.S.P. UAB) y formación en distintas técnicas de psicoterapia y coaching (E.M.D.R., P.N.L., Hipnosis ericksoniana. E.F.T...). Experiencia de más de 35 años en el sector sanitario. Directora del título de especialista universitario en coaching y liderazgo (U.R.V.) y profesora de coaching de la Universitat Pompeu Fabra, UB y U.R.V.).



Yolanda Fleta Sánchez

Licenciada en Sociología por la Universidad de Barcelona, especialista en Sociología de la Alimentación. Postgrado en Coaching y Psicoterapia por la Universidad de Barcelona. Coach certificada por TISOC en Coaching Personal y Coaching Salud. Miembro de la IAC (International Association of Coaching). Responsable Postgrado en Coaching Nutricional y Nuevos enfoques en la atención al Paciente en Universidad de Barcelona. Coordinadora Postgrado Health Coaching en Universitat Oberta de Catalunya. Docente Coaching Nutricional en Universidad Oberta de Catalunya. Docente Coaching Nutricional en el Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte en Universidad de Barcelona. Docente del Postgrado en Coaching Personal y Organizacional en Universidad Rovira i Virgili. Consultora nacional e internacional en empresas del sector de la salud y la alimentación. Directora de Proyectos de Nutritional Coaching®. Coautora Libro *Coaching Nutricional, haz que tu dieta funcione* (Random House Mondadori). Presidenta Chapter Spain IAC (International Association of Coaching).

Módulo 1

Introducción al Coaching Salud

Módulo 2

Habilidades de comunicación del profesional de la salud-coach

Módulo 3

Conversación de coaching posibilitadora del cambio

Módulo 4

Cómo aplicar el Coaching Salud a casos prácticos

Módulo 5

Creencias y valores

Módulo 6

Herramientas de gestión de las emociones y cómo prevenir el estrés

Módulo 7

Casos prácticos y autocoaching

Módulo 8

Resumen, herramientas, IAC Masteries y conclusiones

Módulo 9

Puesta en práctica de un proceso de Coaching Salud

Módulos teórico-prácticos

Módulo 1

Introducción al Coaching Salud

- Definiciones
 - Concepto amplio de salud
 - Premisas para aplicar el Coaching Salud
 - Para qué sirve el coaching y evidencias de su utilidad
-

Módulo 2

Habilidades de comunicación del profesional de la salud-coach

- Conexión, lenguaje verbal y no verbal
 - Empatía, escucha activa, preguntas y feed-back
 - Autoliderazgo y autocoaching
-

Módulo 3

Conversación de coaching posibilitadora del cambio

- POOOCs (priorizar, objetivo, opciones, obstáculos, compromiso y seguimiento).
-

Módulo 4

Cómo aplicar el Coaching Salud a casos prácticos

- Dolor: cervicalgia, artrosis, fibromialgia
 - Herramientas de coaching: monstruo dolor
 - Diabetes y otras enfermedades crónicas
 - Herramientas de coaching: pastel de la diabetes
-

Módulo 5

Creencias y valores

- Tipos de creencias: limitadoras, posibilitadoras y saludables
 - Creencias del paciente, familia y del profesional
 - Cómo modificar las creencias
 - Valores del paciente, del profesional y del equipo
-

Módulo 6

Herramientas de gestión de las emociones y cómo prevenir el estrés

- E.F.T. indicaciones y contraindicaciones
 - Puntos del tapping y cómo se aplica
 - Cómo prevenir el estrés profesional
 - Ejercicios de relajación y Mindfulness
-

Módulo 7

Casos prácticos y autocoaching

- Cómo mejorar estilos de vida: tabaco, dieta, ejercicio físico
 - Autocoaching y salud
 - Cómo cambiar pensamientos negativos: uso de escalas
-

Módulo 8

Resumen, herramientas, IAC Masteries y conclusiones

- Resumen autoliderazgo y autocoaching
 - Botiquín de herramientas del coach-salud
 - Las 9 I.A.C. Masteries
 - Conclusiones
-

Módulo 9

Puesta en práctica de un proceso de Coaching Salud

En este trabajo final, el alumno debe llevar a cabo un proceso de Coaching Salud con una persona de su entorno. Se deben realizar como mínimo tres sesiones de Coaching Salud en un plazo de dos meses

Ejercicios prácticos:

El coaching es una metodología práctica: es muy importante realizar todos los ejercicios y tareas propuestos durante el curso para aprender a aplicarlo.

- En cada módulo hay ejercicios prácticos para aplicarse el alumno a sí mismo y así después poderlos usar de una manera fácil con sus pacientes. El alumno realizará un resumen-reflexión de cada tema que deberá enviar al formador.
- En el curso se aportan distintos enlaces de vídeos que el alumno deberá visualizar para reforzar la comprensión de algunos temas. También deberá leer los libros recomendados y lecturas adjuntas para consolidar la parte teórica del Coaching Salud.
- A partir del cuarto módulo, el alumno tendrá que iniciar un proceso real de Coaching Salud en el que irá aplicando todo lo que vaya aprendiendo. Al final del curso presentará un informe escrito de la evolución y conclusiones de su caso (requisito indispensable para superar el curso).

Material del curso

- Cada 15 días se entregará al alumno un módulo nuevo para descargar en la plataforma MOODLE, así como ejercicios para realizar y lecturas recomendadas.
- El libro *Coaching y salud. Pacientes y médicos: una nueva actitud* de la Dra. Jaci Molins Roca, será el manual básico para trabajar durante todo el curso, por lo que el alumno debe adquirirlo antes de iniciar la certificación.

Supervisión

- Durante todo el curso el alumno estará en contacto vía on-line con la formadora, de quién recibirá feedback de los ejercicios entregados de cada módulo.
- Al final del curso se realizará una videoconferencia individual con cada alumno para valorar el grado de conocimientos teórico-prácticos adquiridos y en especial cómo lo ha aplicado en el caso práctico.
- Se ofrece la posibilidad de una videoconferencia adicional para aclarar dudas o dificultades en el proceso de coaching.

Método de evaluación

- Realización de los ejercicios prácticos de los 8 módulos y envío de resumen-reflexión de cada uno de ellos.
- Lectura de bibliografía y visualización de vídeos.
- Aplicación práctica de un proceso real de Coaching Salud. Elaboración y envío del informe al terminar el curso.

Al finalizar, Nutritional Coaching® expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso, previa valoración del trabajo continuado durante todo el curso y el informe del proceso real. Nutritional Coaching® es un centro autorizado por la IAC para la impartición de sus Maestrías.

Precios Coaching Salud



Curso
sin descuento

950 €

Precio reducido por
matrícula anticipada

800 €

Descuento
a colegios y/o
asociaciones
colaboradoras

20%



Más información e inscripciones

www.nutritionalcoaching.com
info@nutritionalcoaching.com
formacion@nutritionalcoaching.com

Oficina España

C/Muntaner 81 5-2
08011 / Barcelona - T. +34 93 250 38 58



International Association of Coaching

