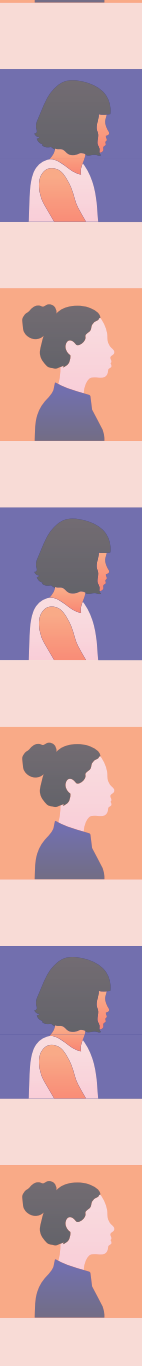


Dossier

TÚ ERES TU MEJOR HERRAMIENTA

COACHING PARA IMPULSAR TU PROYECTO





ÍNDICE:

Datos generales	<u>03</u>
¿Por qué este curso?	<u>04</u>
¿Qué objetivos nos gustaría conseguir?	<u>05</u>
¿Qué vamos a aprender?	<u>06</u>
Contenidos	<u>07</u>
¿Cómo lo haremos?	<u>13</u>

HOLA!

DATOS GENERALES

Organiza:



Instituto de las Mujeres



Personas Destinatarias:

Del ámbito universitario, emprendedoras o en fase de emprendimiento.

18 años o más.

Con inquietud por descubrir estrategias y herramientas para mejorar sus conocimientos sobre competencias socioemocionales.

40
mujeres



formación
GRATUITA

Duración,
cuándo y
dónde:

20

horas

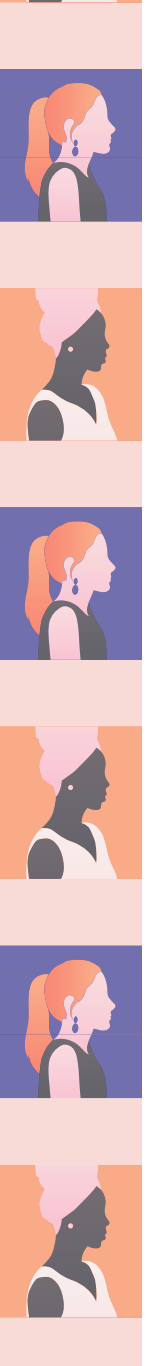
desde

4
mayo

hasta

1
junio

100 %
online



¿POR QUÉ ESTE CURSO?

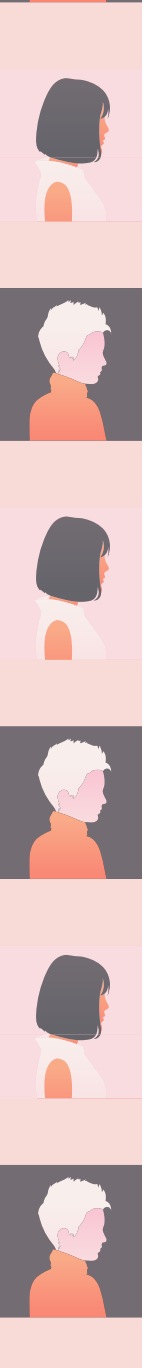
Tú eres tu mejor herramienta: coaching para impulsar tu proyecto surge de la necesidad de dotar a las alumnas de herramientas de coaching que les permitan liderarse a sí mismas y a sus proyectos con mayor claridad, criterio y autonomía. En muchos casos, el crecimiento profesional no se frena por falta de conocimiento técnico, sino por bloqueos internos, falta de enfoque o dificultad para tomar decisiones. **El coaching ofrece un marco estructurado para analizar estas situaciones, cuestionar creencias y generar nuevas formas de actuar más eficaces.**

Además, este programa responde a la importancia de **desarrollar una mentalidad más estratégica y consciente en el ámbito profesional.** A través del coaching, las alumnas aprenden a observar su realidad con mayor objetividad, a **gestionar el error como parte del proceso y a tomar decisiones basadas en datos y reflexión,** no solo en la emoción o la inercia. Esto permite avanzar con mayor seguridad, **reduciendo la incertidumbre y aumentando la capacidad de acción.**

Por último, el curso existe para ofrecer un espacio de aprendizaje donde el pensamiento crítico, la reflexión y la toma de decisiones se convierten en herramientas clave. El coaching no solo impulsa el desarrollo individual, sino que también mejora la forma en la que las alumnas se relacionan con su entorno profesional, facilitando una **comunicación más efectiva, un liderazgo más consciente y una ejecución más alineada con sus objetivos.**

En España existen 8 mujeres emprendedoras por cada 10 hombres, una cifra que supera la media de Europa, donde solo se cuentan 6 mujeres por cada 10 hombres emprendedores.

Informe GEM: Emprendimiento de Mujeres en España 2024-2025.



¿QUÉ OBJETIVOS NOS GUSTARÍA CONSEGUIR?

- ✓ Desarrollar una mentalidad de coaching que permita analizar situaciones profesionales con mayor claridad, objetividad y capacidad de acción.
- ✓ Aprender a identificar y cuestionar creencias limitantes que influyen en la toma de decisiones y en el desarrollo del proyecto.
- ✓ Mejorar la autoconfianza a través del conocimiento de las propias capacidades y la gestión consciente del error como herramienta de aprendizaje.
- ✓ Adquirir herramientas de coaching para tomar decisiones estratégicas de forma estructurada y coherente.
- ✓ Potenciar la capacidad de gestionar emociones y mantener el enfoque en contextos de incertidumbre o cambio.
- ✓ Desarrollar habilidades de comunicación, escucha activa y formulación de preguntas que mejoren las relaciones profesionales y el liderazgo.

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

En este curso aprenderemos los **fundamentos del coaching** aplicados al desarrollo profesional, entendiendo cómo funciona el pensamiento, **la toma de decisiones y la gestión del comportamiento en contextos de crecimiento**. Se abordarán conceptos clave como el **autoconocimiento desde un enfoque estratégico**, la **identificación de fortalezas**, la **detección de puntos ciegos** y el **análisis de creencias** que pueden estar limitando el avance. Además, se trabajará la **mentalidad de crecimiento** y la **relación con el error como parte esencial del aprendizaje**.

También aprenderemos herramientas concretas de coaching que permiten **estructurar el pensamiento y pasar a la acción con mayor claridad**. Entre ellas, **modelos de toma de decisiones, técnicas de reencuadre, gestión de la energía, comunicación efectiva y metodologías como GROW**. El objetivo es que las alumnas comprendan cómo aplicar el coaching en su día a día profesional, mejorando su **capacidad de liderazgo**, su **enfoque estratégico** y su **forma de afrontar retos y oportunidades**.



EL LIDERAZGO DESDE EL PROPÓSITO



AUTOCONOCIMIENTO Y
GESTIÓN DE FORTALEZAS



MENTALIDAD DE CRECIMIENTO Y
GESTIÓN DEL ERROR



MOTIVACIÓN PROFUNDA Y
ENERGÍA VITAL



INTELIGENCIA RELACIONAL Y
COACHING GRUPAL



EL PLAN DE ACCIÓN ESTRATÉGICO

CONTENIDOS



EL LIDERAZGO DESDE EL PROPÓSITO

Contenido:

Diferencia entre metas (qué) y propósito (por qué). El concepto de “Círculo Dorado” aplicado al profesional.

Enfoque *Coaching*:

Identificación de valores nucleares. ¿Tu proyecto sirve a tus valores o tus valores están sacrificados por el proyecto?

Herramienta:

El *Value Sort Card* (Priorización de valores).

CONTENIDOS



AUTOCONOCIMIENTO Y GESTIÓN DE FORTALEZAS

Contenido:

El mapa de competencias. No se trata de arreglar debilidades, sino de maximizar talentos naturales.

Enfoque *Coaching*:

El DAFO personal evolucionado. Cómo tus “puntos ciegos” afectan la toma de decisiones.

Herramienta:

Test de Fortalezas y matriz de delegación (qué haces tú vs. qué debe hacer el equipo).

CONTENIDOS



MENTALIDAD DE CRECIMIENTO Y GESTIÓN DEL ERROR

Contenido:

(Tu sello personal) La neurociencia del error. Por qué el cerebro evita el fallo y cómo reprogramarlo para la innovación.

Enfoque *Coaching*:

Desmantelar creencias limitantes y el “síndrome del impostor”.

Herramienta:

El *Reframing Log* (Diario de reencuadre de situaciones críticas).

CONTENIDOS



MOTIVACIÓN PROFUNDA Y ENERGÍA VITAL

Contenido:

Gestión de la energía vs. gestión del tiempo. El flujo (Flow) en el trabajo creativo y estratégico.

Enfoque *Coaching*:

Identificación de “drenadores” y “cargadores” de energía. Motivación intrínseca (autonomía, maestría y propósito).

Herramienta:

El Mapa de Energía Semanal.

CONTENIDOS



INTELIGENCIA RELACIONAL Y COACHING GRUPAL

Contenido:

Comunicación asertiva y redes de colaboración. El líder como coach de su propio entorno.

Enfoque *Coaching*:

Escucha activa y el arte de hacer “preguntas poderosas” para desbloquear a otros (y a uno mismo).

Herramienta:

La Rueda de las Relaciones Profesionales.

CONTENIDOS



EL PLAN DE ACCIÓN ESTRATÉGICO

Contenido:

Del pensamiento sistémico a la ejecución táctica. Definición de hitos y métricas de éxito humano (no solo financiero).

Enfoque *Coaching*:

Metodología GROW (Goal, Reality, Options, Will). El compromiso con la acción.

Herramienta:

El Canvas de Proyecto Personal (Hoja de ruta a 6 meses).

¿CÓMO LO HAREMOS?

Proponemos un **modelo de aprendizaje experiencial y participativo** que sitúa a las alumnas en un rol activo, **consciente y comprometido con su propio proceso de aprendizaje**. A través de la reflexión, el autoconocimiento y la acción, se impulsará la adquisición de una visión global sobre el emprendimiento con sentido, la definición del propósito, la alineación entre valores personales y decisiones del negocio, y el impacto personal y social del proyecto emprendedor. Se trabajará la importancia de la motivación, la coherencia interna y el bienestar como pilares para desarrollar proyectos sostenibles y auténticos.

La formación se impartirá en **modalidad 100% on-line**, combinando el uso de un **campus virtual en formato Moodle**, donde estará disponible toda la documentación teórica y los materiales de trabajo, con sesiones en directo a través de una plataforma de videoconferencia. Estas sesiones permitirán el intercambio de experiencias, la realización de dinámicas prácticas y el acompañamiento en el proceso de reflexión y planificación consciente. El aprendizaje se complementará con un test de evaluación al finalizar cada módulo.

La formación tendrá un total de 20 horas distribuidas del siguiente modo:





TÚ ERES TU MEJOR HERRAMIENTA

COACHING PARA IMPULSAR TU PROYECTO

Dossier

¡GRACIAS!