



DIPLOMATURA

# COACHING Y EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA EL BIENESTAR



**Directora:** Alejanda López

**CURSADO PRESENCIAL con posibilidad de hacerlo  
100% VIRTUAL SINCRÓNICO. CUPOS LIMITADOS**

Abierta para todo público.

**Información:** [extension@ucongreso.edu.ar](mailto:extension@ucongreso.edu.ar)

**Cursado:** 10 encuentros. Sábados de 9 a 13 hs.

**Fecha de Inicio:** Sábado 15 Abril

**Duración de abril a noviembre 2023**

**Valores:** Matrícula: \$5.000

**Cuota Mensual:** \$7.500 (9 cuotas de abril a diciembre).

Diplomatura destinada a público en general que tenga la necesidad de adquirir conocimientos sobre Coaching, Programación Neuro Lingüística, Psicología Positiva, mindfulness & pausas activas, sus técnicas, protocolos y herramientas que intervienen e impactan en el bienestar integral de las personas.



Alejanda López





## Objetivos

- Adquirir herramientas de distintas disciplinas de vanguardia como Coaching, Programación Neuro Lingüística, Psicología Positiva, mindfulness & pausas activas.
- Desarrollar habilidades de comunicación, escucha activa, gestión emocional, inteligencia inter, intra y sistémica.
- Incorporar una visión y una conciencia amplia y expandida para mejorar la calidad de vida.

## Programa de contenidos

### Módulo 1 - 15 de Abril

Presentación del programa/ objetivos. Introducción al concepto de bienestar desde la psicología positiva.

### Módulo 2 - 29 de Abril

Introducción a las virtudes, fortalezas y competencias del ser humano. Dinámicas y técnicas para el autoconocimiento desde lo físico, mental y emocional.

### Módulo 3 - 6 de Mayo

Inteligencia emocional. ¿Qué es la gestión emocional? ¿Qué son las emociones? ¿Cuál es su función? Técnicas y herramientas de gestión emocional.

### Módulo 4 - 3 de Junio

Introducción a las Neurociencias. Cerebro triuno, partes y funciones. Neurobiología del stress

### Módulo 5 - 1 de Julio

Mindfulness para el bienestar diario. Impacto en el cuerpo, cerebro y emociones. Técnicas y herramientas para el cambio de hábitos saludables.

### Módulo 6 - 29 de Julio

Portafolio personal evolutivo en lo físico, mental y emocional. Autoconocimiento y registro de evolución personal.

### Módulo 7 - 26 de Agosto

Introducción a la fundamentación del coaching para el cambio personal. Las preguntas como posibilidad de desafío de creencias limitantes por unas más generativas. Técnica: Metamodelo del lenguaje.

### Módulo 8 - 16 de Septiembre

Teoría del observador, percepción. Sistemas de representación. VAKOE. Técnicas y herramientas de Programación Neuro Lingüística.

### Módulo 9 - 7 de Octubre

Desarrollo de Comunicación Asertiva y Escucha Activa. Protocolo de Posiciones Perceptuales. Empatía.

### Módulo 10 - 4 de Noviembre

Integración de los conceptos a nivel físico, mental y emocional. Registro de portafolio evolutivo.



Tu puente al mundo