

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# Inteligencia Emocional Aplicada al Deporte

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

- Adquirir los conceptos básicos del coaching.
- Saber identificar emociones que puedan provocar situaciones de crisis.
  - Introducir el coaching como una alternativa que modifique el estilo de vida personal del alumno, ofreciendo un camino de mejora de la calidad de vida.
  - Adquirir los conocimientos, competencias y habilidades necesarias para el desarrollo teórico y práctico de los principios básicos de coaching aplicados al ámbito deportivo.
- Aplicar entrenamientos para tratar las emociones.

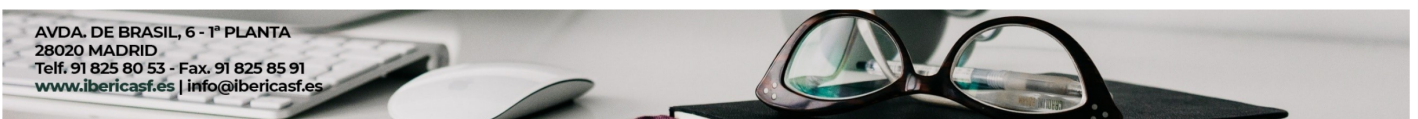
Contenidos:

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA

Conceptos básicos relacionados con la inteligencia  
Teorías de Inteligencia  
Tipos de inteligencia  
Evaluación de la inteligencia  
Situación actual

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. EMOCIÓN

Introducción  
Sustratos biológicos de la emoción  
Clasificación emocional  
Gestión de las emociones



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



## UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Introducción  
Componentes  
Habilidades de Inteligencia Emocional  
Relevancia e implicaciones de la Inteligencia Emocional

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Introducción  
Conocerse a sí mismo  
Honestidad emocional  
Energía emocional  
Retroinformación emocional

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. COACHING Y DEPORTE

El origen del coaching  
La estrategia deportiva  
Coaching deportivo: aprender a fluir

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. VALORES DEL DEPORTE

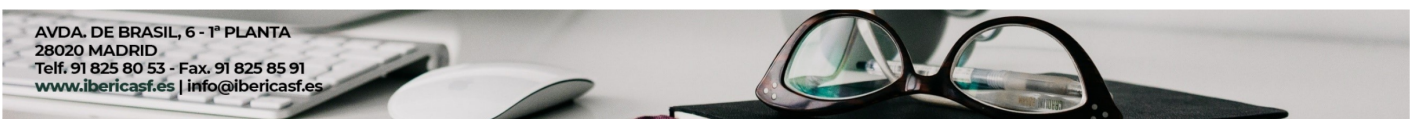
El deporte: crisol de valores  
La sana competitividad  
Beneficios del deporte  
Coaching deportivo y salud

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL ENTRENADOR: COACH

Descripción del buen entrenador  
Objetivos, misión y valores del entrenador  
Claves del entrenador-coach  
Gestionar deportistas

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ENTRENAMIENTO

¿Qué significa entrenar?



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Claves para un buen entrenamiento  
Tipos de entrenamiento  
Parámetros para alcanzar la excelencia

