

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

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?
Claves para un buen entrenamiento
Tipos de entrenamiento

Parámetros para alcanzar la excelencia