



**La mejor formación a tu alcance.**

# 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

# La mejor formación a tu alcance.

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

# La mejor formación a tu alcance.

Parámetros para alcanzar la excelencia



Telf.: 910 323 794  
[cursos@foesco.com](mailto:cursos@foesco.com)

