



# 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



CENTRO INTERNACIONAL DE CRECIMIENTO LABORAL



Parámetros para alcanzar la excelencia

CL. Laguna del Marquesado Nº 10  
28021 - Madrid  
910 382 879  
[cursos@ceinla.com](mailto:cursos@ceinla.com)  
[www.ceinla.com](http://www.ceinla.com)



CENTRO INTERNACIONAL DE CRECIMIENTO LABORAL