



**UCAM**  
UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE MURCIA

CURSO UNIVERSITARIO

# COACHING Y SALUD



## Información general

**Modalidad:** semipresencial

**Duración:** 4 meses

**Créditos ECTS:** 10

**Precio:** 950€

**Directores:** Dr. D. Víctor Meseguer Sánchez  
Dr. D. Francisco José Moya-Faz

## Contacto

Campus de Los Jerónimos 135  
30107 Guadalupe - Murcia  
(+34) 968 278 710 · [postgrado@ucam.edu](mailto:postgrado@ucam.edu)  
[www.ucam.edu](http://www.ucam.edu)

## Presentación

En el entorno empresarial y personal se conoce por Coaching al proceso interactivo y transparente mediante el cual el coach o entrenador y la persona o grupo implicados en dicho proceso buscan el camino más eficaz para alcanzar los objetivos fijados por el cliente usando sus propios recursos y habilidades. Entre esos objetivos, el cambio de hábitos (en el sentido de mejora y optimización de comportamientos) es uno de los principales.

El Coaching procura ofrecernos herramientas, métodos y técnicas que ayuden y favorezcan nuestro desempeño, rendimiento y productividad; nos enfoca en la importancia de la planificación y correcta gestión del tiempo y los recursos; nos dota de una conciencia más clara con respecto al desarrollo de nuestro propio talento, y, finalmente, revitaliza la ambición de buscar siempre la excelencia en el logro de nuestros objetivos.

Para conseguir estos fines, el coach debe tener claros cuáles son las actitudes, competencias, conocimientos y objetivos del coach ideal, cómo trabajar en Coaching y qué metodologías y técnicas utilizar, así como conocer qué le pueden ofrecer para su mejor práctica aportaciones de: las teorías de Liderazgo y Motivación, las técnicas de gestión del Stress, la Inteligencia Emocional, las Terapias Racionales y la Psicología Positiva, y los últimos descubrimientos de la Neuropsicología como la recursividad de la mente humana.

Y todo ello en el marco de unas relaciones humanas que permitan empoderar y responsabilizar a los individuos, equipos y sus líderes, favoreciendo la sostenibilidad en el tiempo de las decisiones de cambio y mejora.

## Destinatarios

*Este programa de especialización en Coaching y Salud está dirigido a todas aquellas personas (profesionales, responsables, gestores, y también interesados en esta temática) que en su práctica necesiten tener conocimientos y desarrollar habilidades aplicadas, prácticas y básicas de manejo de las principales herramientas y metodologías de Coaching, con el fin de buscar el cambio de hábitos y la optimización de comportamientos tanto de ellos mismos como de las personas con las que colaboran.*

## Plan de estudios

Este programa en Coaching y Salud incluye 4 cursos o bloques temáticos:

- **INTRODUCCIÓN AL COACHING.**
- **APLICACIONES DEL COACHING.**
- **HERRAMIENTAS DE APOYO AL COACHING.**
- **COACHING Y OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO.**

Cada uno de estos bloques está integrado por 4 unidades temáticas.

El valor añadido de este curso semipresencial se centra en 10 sesiones-taller en las que los alumnos practicarán las competencias propias de un coach.

## Objetivos

*El propósito de este curso es que los participantes conozcan y pongan en práctica habilidades básicas de Coaching con las que promover el cambio de hábitos y optimizar su comportamiento y el de sus equipos de trabajo, desde el presupuesto de que sólo una actuación basada en las necesidades, intereses y expectativas de las personas es sostenible, convincente, aceptable por todos los interesados y verdaderamente creadora de compromiso, implicación y responsabilización para el cambio.*

