

MATRICULACIÓN:

La matrícula se realizará preferentemente a través de la página WEB del Centro Mediterráneo <http://cemed.ugr.es>

Presencialmente en la sede del Centro Mediterráneo: Se ha de acompañar del reguardo de ingreso/transferencia en la cuenta:

CAJA RURAL: ES27 3023 0140 64 6511585603

indicando en el concepto el código del curso, así como su nombre y apellidos.

Código del curso: **19GR75**

Precio: **50€**

Todos los datos personales serán incorporados y tratados en el fichero "Alumnos", cuya finalidad es la Gestión de los cursos impartidos por el Centro Mediterráneo, inscrito en el Registro General de Protección de Datos, con las cesiones previstas en la Ley. El órgano responsable del fichero es el Centro Mediterráneo de la UGR y la dirección donde la persona interesada podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición es Complejo Administrativo Triunfo, Cuesta del Hospicio s/n 18071, Granada, de todo lo cual se informa en cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



CENTRO
MEDITERRÁNEO



CENTRO
MEDITERRÁNEO

15 y 16 de febrero de 2020

Coaching deportivo vivencial en la naturaleza (II ed.)

Lugar de realización:

**Albergue Prado Negro
(Sierra de Huétor)**

30 horas
presenciales

***3 créditos
ECTS**
(Actividades
formativas
de Extensión
Universitaria)

Dirección:

Justino Cebeira Fernández

Profesor Doctor Departamento de Educación Física y
Deportiva de la Universidad de Granada

Coordinación:



Miguel Rodríguez Rodríguez

Experto Universitario en Coaching Deportivo y
Personal por la Universidad de Málaga

**Posibilidad de reconocimiento de créditos ECTS OPTATIVOS
en los Grados (consultar web para ver convalidaciones)
**Se recomienda revisar la web del Cemed para obtener
información adicional y estar al tanto de posibles
actualizaciones*

**Centro Mediterráneo
Vicerrectorado de Extensión Universitaria**

Complejo Administrativo Triunfo, Cuesta del Hospicio s/n, Granada
Tfno. 958 24 29 20 / Fax 958 24 28 86 / Email: cemed@ugr.es

@CemedUGR  
centromediterraneo.ugr.es

Nos iniciaremos en el apasionante mundo del Coaching Experiencial en la Naturaleza, exploraremos qué es, en qué contextos se puede aplicar y la metodología del proceso. El Coaching es un método de trabajo personal, que nos ayuda a reconocer y desarrollar todo nuestro potencial, indagando en aquellos aspectos conscientes e inconscientes que interfieren en la consecución de nuestras metas personales, profesionales y/o deportivas. Dada la duración del curso y la profundidad de la temática, nace sin más pretensiones que el de tener una primera toma de contacto con el mundo del Coaching y sus posibilidades.

Utilizaremos el medio natural como un escenario idóneo para el desarrollo de las dinámicas que nos permitirán vivir una sesión de coaching, al objeto de tomar conciencia de nuestras fortalezas y áreas de mejora, sirviéndonos de los compañeros y del propio medio como un reflejo de nuestro mundo interno. Poder contar con un refugio de montaña, como es el Postero Alto y su entorno, hace que sea un lugar idóneo para este curso.

Proporcionaremos herramientas para aquellas personas que aspiren a conseguir un mayor bienestar y una gestión más eficaz de su vida personal y profesional, para ello trabajaremos con conceptos como inteligencia emocional, relación entre el lenguaje del cuerpo y las emociones, identificación de competencias, coherencia interna o el poder de la intención y la resiliencia.

Competencias de los alumnos:

a. El alumno será capaz de identificar las fases de un proceso de Coaching, identificar los ítems básicos del lenguaje corporal, concientizar sus propias emociones y gestionarlas de manera más equilibrada y responsable, además de aplicar las experiencias y conocimientos adquiridos a su vida personal y profesional.

b. El alumno sabrá/comprenderá que es el Coaching Experiencial, sus bases metodológicas y los fundamentos, cuáles son los ítems básicos a definir y observar en una dinámica, las emociones básicas del ser humano y sus manifestaciones corporales, además de los efectos a nivel físico y anímico que el contacto con el medio natural ejerce sobre el ser humano

Programa

Sábado, 15 de febrero de 2020

11:00 **Recepción de participantes en aparcamiento al lado del bar Jabalí (Prado Negro)**

12:00 - 13:30 **Fundamentos y Metodología del Coaching**
Miguel Rodríguez y Justino Cebeira

16:00 - 18:00 **Dinámicas teórico-prácticas de Coaching Experiencial, individuales y grupales**
Justino Cebeira y Miguel Rodríguez

19:00 - 20:00 **Inteligencia emocional y el lenguaje del movimiento corporal**
Justino Cebeira y Miguel Rodríguez

20:00 - 21:00 **Sesión de exploración, Inicio de un proceso de Coaching**
Justino Cebeira y Miguel Rodríguez

22:00 - 00:00 **Dinámica Nocturna**

Domingo, 16 de febrero de 2020

09:30 - 12:00 **Practica guiada, actividades intencionales en el medio natural. Cohesión, confianza, detección de roles, liderazgo, indagación en pos de claves**
Justino Cebeira y Miguel Rodríguez

13:00 - 13:30 **Puesta en común**

14:00 **clausura y entrega de diplomas**

