



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**Monitor de Pilates en Suelo con Implementos + Especialización en Coaching Deportivo (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

---

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantess de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

**19**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**



**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## BY EDUCA EDTECH

---

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



Ver en la web

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
ALUMNI

**20%** Beca  
DESEMPLEO

**15%** Beca  
EMPRENDE

**15%** Beca  
RECOMIENDA

**15%** Beca  
GRUPO

**20%** Beca  
FAMILIA  
NUMEROSA

**20%** Beca  
DIVERSIDAD  
FUNCIONAL

**20%** Beca  
PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Monitor de Pilates en Suelo con Implementos + Especialización en Coaching Deportivo (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)



**DURACIÓN**  
400 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
8 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Pilates en Suelo con Implementos con 200 horas expedida por EUROINNOVA INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Titulación Propia de Coaching Deportivo con 200 horas expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditada con 8 ECTS Universitarios (Curso Universitario de Especialización de la Universidad Miguel de Cervantes).

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION





EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con Número de Documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre de la Acción Formativa**

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EUROINNOVA en la convocatoria de XXX

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXXXXX-XXXXXX

Con un nivel de aprovechamiento ALTO

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) del (año)La Dirección General  
NOMBRE DEL DIRECTOR ACADÉMICO

Sello

Firma del Alumno/a  
NOMBRE DEL ALUMNO

La presente Titulación es parte del Plan de Formación de la Universidad de Granada y es válida y reconocida en su ámbito profesional por los organismos reconocidos. La presente Titulación es válida y reconocida en su ámbito profesional por los organismos reconocidos y está sujeta a las condiciones de validez y vigencia establecidas en el presente documento. La presente Titulación es válida y reconocida en su ámbito profesional por los organismos reconocidos y está sujeta a las condiciones de validez y vigencia establecidas en el presente documento. La presente Titulación es válida y reconocida en su ámbito profesional por los organismos reconocidos y está sujeta a las condiciones de validez y vigencia establecidas en el presente documento.

## Descripción

Si le interesa la actividad física y el estar en forma y quiere conocer los aspectos esenciales del pilates en suelo para ser un monitor de éxito este es su momento, con el Curso de Monitor de Pilates en Suelo + Especialización en Coaching Deportivo podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta labor de la mejor manera posible. Gracias a la realización de este Curso podrá realizar programas de ejercicios de pilates en suelo con implementos como fitball, flexiband, aro, miniball etc. Además podrá desempeñar funciones de coach a nivel profesional, dando así respuesta a la creciente demanda de expertos en coaching en el ámbito deportivo.

## Objetivos

Este Curso de Monitor de Pilates en Suelo Online facilitará el alcance de los siguientes objetivos establecidos: 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. Impulsar el desarrollo del entrenamiento deportivo como herramienta eficaz en la consecución de las metas deportivas. Conocer las bases y fundamentos sobre el trabajo con implementos en pilates. Utilizar estratégicamente los implementos en pilates para su correcto uso. Realizar ejercicios de todo tipo con los diferentes implementos. Impartir sesiones de pilates en suelo con implementos.

[Ver en la web](#)

**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## A quién va dirigido

---

El Curso de Monitor de Pilates en Suelo + Especialización en Coaching Deportivo está dirigido a todos aquellos profesionales del entorno de los deportes o rehabilitación que deseen seguir formándose en la materia gracias a la adquisición de conocimientos sobre pilates en suelo con implementos, así como a personas que deseen especializarse en coaching deportivo o pilates en suelo.

## Para qué te prepara

---

Con el Curso de Monitor de Pilates en Suelo + Especialización en Coaching Deportivo prepárese y adquiera una titulación de Técnico en Coach Deportivo. Adquiera una formación completa profesionalizada en el área de entrenamiento. Además con el Curso podrá conocer a fondo el entorno del ejercicio físico en relación con la realización de pilates en suelo con implementos, adquiriendo los diferentes métodos de ejecución para poder desempeñar la función de monitor de pilates de la mejor forma posible.

## Salidas laborales

---

Con este Curso de Monitor de Pilates en Suelo Online, ampliarás tu formación en el ámbito deportivo. Asimismo, te permitirá desarrollar tu actividad profesional como coach deportivo y como experto en el tratamiento de lesiones.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### PARTE 1. PILATES EN SUELO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES DE TRABAJO CON IMPLEMENTOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DEL TRABAJO CON IMPLEMENTOS EN PILATES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA UTILIZACIÓN ESTRATÉGICA DE LOS IMPLEMENTOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS

1. Respiración
  1. - Respiración con banda elástica en decúbito supino
  2. - Respiración con banda elástica sentado
  3. - Respiración con balón
2. Basculación pélvica
  1. - Basculación pélvica sentado en un balón
  2. - Basculación pélvica en supino con los pies sobre un balón
  3. - Basculación pélvica tumbado en un balón
  4. - Basculación pélvica tumbado sobre un rulo
3. Elevación de pelvis con basculación
  1. - Elevación pélvica con basculación y pies sobre un balón
  2. - Elevación pélvica con basculación y pies sobre un rulo
  3. - Elevación pélvica con basculación y pelota entre las rodillas
4. El gato
  1. - El gato con banda elástica
  2. - El gato de pie con balón
5. Flexión de columna hacia delante sentado
  1. - Flexión de columna hacia delante sentado con banda elástica
  2. - Flexión de columna hacia delante sentado en un balón
  3. - Flexión de columna hacia delante sentado rodando balón, pelota o rulo
  4. - Flexión de columna hacia delante sentado empujando aro o pelota
6. Rodar abajo
  1. - Rodar abajo con balón tras la espalda apoyado en la pared
7. Liberar la cadera
  1. - Liberar la cadera con los pies sobre un rulo o balón
  2. - Liberar la cadera tumbado sobre un rulo elevando las rodillas
8. Círculos con una pierna
  1. - Círculos con una pierna con banda elástica
  2. - Círculos con una pierna tumbado sobre un rulo
  3. - Círculos con una pierna con pelota, aro o pica en las manos
9. Extensión de piernas 90º en decúbito supino
  1. - Extensión de piernas 90º en decúbito supino con banda elástica
  2. - Extensión de piernas 90º en decúbito supino con pelota, balón o aro entre los tobillos
10. Separar y retraer las escápulas
  1. - Separar y retraer las escápulas con banda elástica

2. - Separar y retraer las escápulas sentado sobre un balón
  3. - Separar y retraer las escápulas tumbado sobre un balón
  4. - Separar y retraer las escápulas tumbado sobre un rulo
  5. - Separar y retraer las escápulas tendido lateral con rulo, balón o pelota
  6. - Separar y retraer las escápulas sujetando un aro, pelota o balón
  7. - Separar y retraer las escápulas con pelotas de peso o mancuernas en las manos
11. Elevar y descender las escápulas
1. - Elevar y descender las escápulas sentado sobre un balón
  2. - Elevar y descender las escápulas tumbado sobre un balón
  3. - Elevar y descender las escápulas tumbado sobre un rulo
  4. - Elevar y descender las escápulas tendido prono con rulo
  5. - Elevar y descender las escápulas de pie frente a una pared con rulo o balón
  6. - Elevar y descender las escápulas sujetando un aro, balón o pelota con brazos arriba  
Elevar y descender las escápulas con pelotas de peso o mancuernas en las manos
12. Círculos de brazos
1. - Círculos de brazos con banda elástica
  2. - Círculos de brazos sentado sobre un balón
  3. - Círculos de brazos tumbado sobre un balón
  4. - Círculos de brazos tumbado sobre un rulo
  5. - Círculos de brazos con pelotas de peso o mancuernas en las manos
13. Rotación de columna tendido lateral
1. - Rotación de columna tendido lateral con pelota
14. Rotación de columna en decúbito supino
1. - Rotación de columna en decúbito supino con los pies en un balón
  2. - Rotación de columna en decúbito supino con balón, pelota o aro entre las piernas
  3. - Rotación de columna en decúbito supino con pica, aro o pelota en las manos
15. La sierra
1. - La sierra con banda elástica
  2. - La sierra sentado en un balón
  3. - La sierra con aro
  4. - La sierra con pica
16. La sirena
1. - La sirena con banda elástica
  2. - La sirena sentado en un balón
  3. - La sirena deslizando un balón, rulo o pelota
17. Preparación a la flexión lateral sentado
1. - Preparación a la flexión lateral sentado con banda elástica
18. Aislamientos sentado
1. - Aislamientos sentado sobre un balón
19. Preparación abdominal
1. - Preparación abdominal con banda elástica
  2. - Preparación abdominal con los pies en un balón
  3. - Preparación abdominal tumbado en un balón
  4. - Preparación abdominal tumbado en un rulo
  5. - Preparación abdominal con aro o pelota en las manos
  6. - Preparación abdominal con aro o pelota entre las rodillas
  7. - Preparación abdominal con pelotas de peso o mancuernas en las manos
20. El cien

1. - El cien con banda elástica
  2. - El cien con los pies en un balón
  3. - El cien tumbado sobre un balón
  4. - El cien con rulo tras la espalda
  5. - El cien con pelota o aro entre las piernas
  6. - El cien con pelota o aro en las manos
21. Media flexión atrás sentado
1. - Media flexión atrás sentado con banda elástica
  2. - Media flexión atrás sentado en un balón
  3. - Media flexión atrás sentado con los pies en un rulo o una pelota
  4. - Media flexión atrás sentado con pelota o aro entre las rodillas
22. Rodar como una pelota
1. - Rodar como una pelota con banda elástica tras la espalda
  2. - Rodar como una pelota con banda elástica en los pies
23. Rodar como una pelota con pelota entre las rodillas
1. - Rodar como una pelota con aro o pelota en las manos
  2. - Rodar como una pelota con una pica en los pies
24. Rodar hacia arriba
1. - Rodar hacia arriba con banda elástica
  2. - Rodar hacia arriba con balón
  3. - Rodar hacia arriba tumbado sobre un balón
  4. - Rodar hacia arriba con pica o aro en las manos
  5. - Rodar hacia arriba con pelota o aro entre las rodillas
25. Estiramiento de una pierna en decúbito supino
1. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con banda elástica
  2. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con una pierna en el balón
  3. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino tumbado en un rulo
  4. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con pelota o rulo tras la espalda
  5. - Estiramiento de una pierna en decúbito supino con aro o pelota en las manos
26. Doble estiramiento de pierna
1. - Doble estiramiento de pierna con banda elástica
  2. - Doble estiramiento de pierna con los pies en un balón
  3. - Doble estiramiento de pierna tumbado en un rulo con los pies en el suelo
  4. - Doble estiramiento de pierna tumbado en un rulo con las manos en el suelo
  5. - Doble estiramiento de pierna con aro, pelota o balón en las manos
  6. - Doble estiramiento de pierna con aro o pelota entre los tobillos
27. Tijeras de piernas
1. - Tijeras de piernas tumbado en un rulo
  2. - Tijeras de piernas con pelota o rulo tras la espalda
  3. - Tijeras de piernas con pelota o aro en las manos
28. Flexión y extensión de piernas en decúbito supino
1. - Flexión y extensión de piernas en decúbito supino con banda elástica
29. Elevar y descender las piernas en decúbito supino
1. - Elevar y descender las piernas en decúbito supino con banda elástica.
  2. - Elevar y descender las piernas en decúbito supino con pelota, balón o aro entre los tobillos
30. Preparación a la uve
1. - Preparación a la uve con banda elástica

2. - Preparación a la uve con un pie en el balón
3. - Preparación a la uve con pelota o aro entre las rodillas
4. - Preparación a la uve con pica, aro o pelota en las manos
31. Oblicuos
  1. - Oblicuos con una pierna en un balón
  2. - Oblicuos tumbado en un balón
  3. - Oblicuos con aro o pelota en las manos
  4. - Preparación de oblicuos con pelota o aro entre las rodillas
32. Oblicuos rodando atrás
  1. - Oblicuos rodando atrás con banda elástica
  2. - Oblicuos rodando atrás sentado en un balón
  3. - Oblicuos rodando atrás con los pies en un rulo o una pelota
  4. - Oblicuos rodando atrás con pelota o aro entre las rodillas
33. Preparación para braza
  1. - Preparación para braza con banda elástica
  2. - Preparación para braza con balón
  3. - Preparación para braza 3 con balón
  4. - Preparación para braza con rulo
  5. - Preparación para braza con pelota bajo la frente
34. Nadar a braza
  1. - Nadar a braza con balón
  2. - Nadar a braza con pelota o aro entre los tobillos
35. Preparación al puente de hombros
  1. - Preparación al puente de hombros con los pies en un balón
  2. - Preparación al puente de hombros con los pies en un rulo
  3. - Preparación al puente de hombros con pelota entre las rodillas
36. Apretar talones en decúbito prono
  1. - Apretar talones en decúbito prono con pelota o aro entre los tobillos
37. Preparación para patada de pierna en decúbito prono
  1. - Preparación para patada de pierna en decúbito prono con pelota
38. Extensión de cadera en decúbito prono
  1. - Extensión de cadera en decúbito prono con balón
  2. - Extensión de cadera en decúbito prono con pelota entre los tobillos
39. La silla (sentadillas)
  1. - La silla con balón tras la espalda apoyado en la pared
40. Plancha de rodillas
  1. - Plancha de rodillas con balón
41. Serie de elevación de piernas tendido lateral
  1. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con banda elástica
  2. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con pelota o aro entre los tobillos
  3. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con los tobillos dentro del aro.
  4. - Serie de elevación de piernas tendido lateral con un tobillo dentro del aro y el otro fuera
  5. - Serie de elevación de piernas tendido lateral sujetando la pica vertical
42. Supermán
  1. - Supermán con banda elástica
  2. - Supermán con balón
  3. - Supermán con rulo bajo las rodillas
  4. - Supermán con rulo bajo las manos

43. Natación
  1. - Natación con balón sólo con piernas
  2. - Natación con balón sólo con brazos
44. Andar en decúbito prono sobre un balón
  1. - Andar en decúbito prono sobre un balón
45. Equilibrios sentado
  1. - Equilibrios sentado sobre un balón
46. Posición de descanso
  1. - Posición de descanso con un balón

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. SESIONES TIPO

### PARTE 2. COACHING DEPORTIVO

#### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
2. Concepto de coaching
3. Etimología del coaching
4. Influencias del coaching
5. Diferencias del coaching con otras prácticas
6. Corrientes actuales de coaching

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

1. ¿Por qué es importante el coaching?
2. Principios y valores
3. Tipos de coaching
4. Beneficios de un coaching eficaz
5. Mitos sobre coaching

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (I)

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación
3. Autoestima
4. Autoconfianza

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING (II)

1. Responsabilidad y compromiso
2. Acción
3. Creatividad
4. Contenido y proceso
5. Posición "meta"
6. Duelo y cambio

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING

[Ver en la web](#)



1. Liderazgo, poder y ética
2. Confidencialidad del Proceso
3. Ética y Deontología del coach
4. Código Deontológico del Coach
5. Código Ético

## MÓDULO 2. EL PROCESO DE COACHING

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. COACHING, CAMBIO Y APRENDIZAJE

1. La superación de los bloqueos
2. El deseo de avanzar
3. Coaching y aprendizaje
4. Factores que afectan al proceso de aprendizaje
5. Niveles de aprendizaje

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES

1. Coaching ¿herramienta o proceso?
2. Motivación en el proceso
3. La voluntad como requisito del inicio del proceso
4. Riesgos del proceso de coaching

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON EL PROCESO

1. Introducción
2. Escucha
3. Empatía
4. Mayéutica e influencia
5. La capacidad diagnóstica

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING

1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. EVALUACIÓN (I)

1. ¿Por qué es necesaria la evaluación?
2. Beneficios de los programas de evaluación de coaching
3. Factores que pueden interferir en la evaluación
4. ¿Cómo evaluar?
5. Herramientas de medida para la evaluación de resultados

### UNIDAD DIDÁCTICA 11. EVALUACIÓN (II)

1. El final de la evaluación



2. Evaluación externa
3. Sesiones de evaluación continua
4. Tipos de perfiles
5. Cuestionario para evaluar a un coach

## MÓDULO 3. COACH Y COACHEE

### UNIDAD DIDÁCTICA 12. EL COACH

1. La figura del coach
2. Tipos de coach
3. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo

### UNIDAD DIDÁCTICA 13. COMPETENCIAS DEL COACH

1. Competencias clave y actuación del coach
2. Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias
3. Dos competencias clave para el desarrollo de una empresa liberadora

### UNIDAD DIDÁCTICA 14. LA PREPARACIÓN DE UN BUEN COACH

1. Preparación técnica: formación y experiencia empresarial
2. Errores más comunes del coach
3. Capacitación para conducir las sesiones de coaching

### UNIDAD DIDÁCTICA 15. LA FIGURA DEL COACHEE

1. La figura del coachee
2. Características del destinatario del coaching
3. La capacidad para recibir el coaching
4. La autoconciencia del cliente

## MÓDULO 4. COACHING Y DEPORTE

### UNIDAD DIDÁCTICA 16. COACHING Y DEPORTE

1. El origen del coaching
2. La estrategia deportiva
3. Coaching deportivo: aprender a fluir

### UNIDAD DIDÁCTICA 17. VALORES DEL DEPORTE

1. El deporte: crisol de valores
2. La sana competitividad
3. Beneficios del deporte
4. Coaching deportivo y salud

### UNIDAD DIDÁCTICA 18. EL ENTRENADOR: COACH

1. Descripción del buen entrenador

[Ver en la web](#)



2. Objetivos, misión y valores del entrenador
3. Claves del entrenador-coach
4. Gestionar deportistas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 19. EL ENTRENAMIENTO

1. ¿Qué significa entrenar?
2. Claves para un buen entrenamiento
3. Tipos de entrenamiento
4. Parámetros para alcanzar la excelencia

#### MÓDULO 5. ELEMENTOS NECESARIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 20. CONCIENCIA PERSONAL

1. El deportista: concentración
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones

##### UNIDAD DIDÁCTICA 21. CONCIENCIA GRUPAL

1. El equipo: sinergia grupal
2. Grupo vs. Equipo
3. El éxito colectivo

##### UNIDAD DIDÁCTICA 22. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Mantener una actitud positiva
2. Motivación
3. Reconocer las posibilidades: autovaloración
4. Energía emocional
5. Intención ganadora

##### UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL CUERPO, LA MENTE Y EL DEPORTE

1. Cuerpo
2. Mente
3. Equilibrio cuerpo y mente

##### UNIDAD DIDÁCTICA 24. LÍDER Y LIDERAZGO

1. El líder
2. Liderazgo
3. Enfoques centrados en el líder
4. Teorías situacionales o de contingencia
5. Estilos de liderazgo

#### MÓDULO 6. TÉCNICAS

[Ver en la web](#)



## UNIDAD DIDÁCTICA 25. TÉCNICAS DEPORTIVAS

1. Introducción a las técnicas de coaching en positivo
2. Visualización
3. Relajación
4. Concentración

## UNIDAD DIDÁCTICA 26. TÉCNICAS DE EQUIPO

1. Definición y clasificación
2. Técnicas de grupo grande
3. Grupo mediano
4. Técnicas de grupo pequeño
5. Técnicas que requieren del coach
6. Técnicas según su objetivo

## MÓDULO 7. ESTABLECIMIENTO DE METAS

### UNIDAD DIDÁCTICA 27. LAS METAS EN EL DEPORTE

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas

### UNIDAD DIDÁCTICA 28. ESTABLECER OBJETIVOS

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

### UNIDAD DIDÁCTICA 29. PREPARACIÓN PARA ALCANZAR LA META

1. Plantear las metas
2. Conseguir las metas

## MÓDULO 8. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

### UNIDAD DIDÁCTICA 30. COACHING, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEPORTE

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
2. Herramientas, ejercicios y principios de la psicología del deporte
3. Aportaciones de la psicología al deporte

### UNIDAD DIDÁCTICA 31. COACHING, MENTORING Y DEPORTE

1. ¿Qué es el mentoring?
2. Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring
3. Principios y leyes del mentoring
4. Herramientas y técnicas del mentoring

## UNIDAD DIDÁCTICA 32. COACHING, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE

1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
2. Componentes de la inteligencia emocional
3. Habilidades de inteligencia emocional
4. Aportaciones de la Inteligencia Emocional al deporte

## UNIDAD DIDÁCTICA 33. COACHING, PNL Y DEPORTE

1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
2. Principios de la PNL
3. Los sistemas representacionales
4. Coaching, PNL y deporte

## ¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

### Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group