



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

CERTIFICADO

El Sr. Rector Magnífico, considerando que

MARÍA PILAR RIVES SOLÁ

con NIF nº 46645426T

ha superado y aprovechado satisfactoriamente el curso

AUTOCOACHING. DESARROLLO PERSONAL, EMPODERAMIENTO Y CAMBIO

realizado en el Centro Asociado de Alzira - Valencia

del 21 al 22 de febrero de 2014, expide el presente Certificado

Madrid a 3 de marzo de 2014

Este documento está firmado digitalmente (*).

Tomás Fernández García

Vicerrector de Centros Asociados

(P.D. Resolución 19 de diciembre de 2013, BOE de 27 de diciembre)

Nº de horas: **10** horas

Nº de registro: **4356**

Este certificado se otorga como propio de la UNED, según lo establecido en el artículo 34.1 de la Ley Orgánica 4/2007 de 12 de abril, que modifica la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades.

(*)La autenticidad de este documento, así como su vigencia y validez, puede ser comprobada mediante el **Código de Verificación Seguro (CVS)** del margen derecho en: <https://sede.uned.es/extension> o descargándolo directamente mediante el código QR.



Programa

viernes 21 de febrero

- 16:00-21:00 h. **Módulo 1 :Autoconocimiento o “Lo que yo creo ser”**¹. Cómo funciona el yo y la mente². Estructura de mi personalidad, siguiendo la metodología ANIMAR³. Aprender a pensar construyendo⁴. Encontrar los puntos fuertes y débiles de mi personalidad⁵. Modelos personales y patrones de comportamiento⁶. Puntos de inflexión en mi guión **Parte Práctica** Ejercicios de cohesión grupal Escalas de autoconocimiento Pruebas de autoobservación Movilización cognitiva y de reflexión **Módulo 2 : Autodesarrollo “Lo que yo espero ser”**¹. Proceso de la regulación emocional². El alcance de la responsabilidad propia³. Pensar, sentir, hacer⁴. ¿Problemas u oportunidades?⁵. El círculo de oro y sus efectos⁶. Importancia de los sabotadores interiores **Parte Práctica** Cuestionarios sobre los sistemas personales Dinámicas sobre sentimientos Entrenamiento comunicacional Activación de los dispositivos de autocompromiso (Ángel Izquierdo Martínez)

sábado 22 de febrero

- 09:00-14:00 h. **Módulo 3 : Automodificación o “Lo que yo puedo ser”**¹. El resurgir de la nueva personalidad². El cambio. Sus obstáculos y su dinámica³. Elaborar el propósito personal y profesional⁴. Activar las fortalezas y recursos personales⁵. Pautas de autogestión y compromiso de actuación⁶. Aplicación de la metodología Animar **Parte Práctica** Evaluaciones individuales y grupales *Role-Playing* sobre entornos reales Discusión de técnicas en el proceso de cambio Coaching en parejas

La UNED, por acuerdo de la Comisión de Centros Asociados, Estudiantes, Empleo y Cultura, delegada del Consejo de Gobierno, del 28 de noviembre de 2013, reconoce para este curso 0.5 créditos ECTS (*) y 1 crédito de libre configuración (**).

(*) **Créditos ECTS**: reconocibles como créditos por actividades universitarias culturales en los Grados de la UNED y en los de universidades y centros con convenio de mutuo reconocimiento.

(**) **Créditos de libre configuración**: Reconocibles como créditos de libre configuración en las Licenciaturas, Ingenierías y Diplomaturas de la UNED y en las de universidades y centros con convenio de mutuo reconocimiento

