

PROGRAMA 2025



# CERTIFICACIÓN EN COACHING

Modalidad Presencial



# INTRODUCCIÓN



El coaching es una disciplina que **potencia y desarrolla las capacidades de las personas** para lograr aquello que deseen: ya sea diseñar un futuro, tomar una decisión, mejorar una relación, cambiar un estado de ánimo, comprometer a un equipo, conseguir un puesto de trabajo, aumentar las ventas, gestionar un conflicto o integrarse bien en un sistema.

El coach facilita la reflexión del cliente para que amplíe la conciencia que tiene de sí mismo, desafíe sus límites, despliegue sus fortalezas y tome decisiones.

El coaching es una excelente disciplina de **crecimiento personal** que está consolidándose además como la herramienta más eficaz para el desarrollo del liderazgo y de competencias relacionales en el ámbito empresarial, así como en el entorno educativo, sanitario y deportivo.

En Abiwell queremos contribuir a expandir la cultura de coaching en el trabajo, en la profesión y en la vida de las personas, como una forma de relacionarse basada en respetar y empoderar a las personas y más formalmente, como forma de acompañamiento idónea para hacer crecer.

La experiencia adquirida a lo largo de 20 años acompañando y formando a clientes de diversos sectores en programas de coaching y de liderazgo, nos permite ofrecer un **Programa de Certificación** práctico y completo que te otorga la cualificación precisa para ejercer como coach profesional.

Hemos **combinado diversas disciplinas** - Coaching ontológico enriquecido con sistémica, neurociencia, PNL - que te ofrecemos de forma totalmente integrada, para que aprendas experimentando, con curiosidad, sorpresa y disfrute. No serás un mero receptor de conocimiento, si no que serás partícipe y estarás en movimiento.

Es un aprendizaje transformacional: permite un desplazamiento a nivel mental, emocional y corporal, que desarrolla habilidades y competencias personales e interpersonales, que te serán útiles a lo largo de tu vida y en tu profesión.

Somos profesionales apasionados por impulsar el crecimiento y despliegue de las personas en toda su autenticidad.

Angels Pons  
Socia Fundadora





# A QUIÉN VA DIRIGIDO

---

El programa de Certificación en Coaching de Abiwell va dirigido a quien cuida, lidera e impulsa el desarrollo de los otros:

- ✓ A managers y directivos que lideran equipos, para hacerlos crecer, cuidándolos y desafiándolos a la vez.
- ✓ A consultores y terapeutas, quienes ya ofrecen servicios profesionales orientados a personas y quieren añadir valor o ampliar sus servicios.
- ✓ A profesionales del sector social, educativos y sanitario, orientados al cuidado de las personas y de su bienestar.
- ✓ A todas las personas que deseen aprender la profesión de coaching a la vez que realizar un viaje de crecimiento personal de por vida.

**En definitiva, a todo aquel que quiere aprender a impulsar el desarrollo de otros sin darles la solución.**

**<< *Crecer para hacer crecer* >>**



# QUÉ VAS A OBTENER



- 1** Aprenderás las competencias de Coach: **habilidades personales e interpersonales** que te serán útiles a lo largo de tu vida y en tu profesión
- 2** Adquirirás el **baúl del Coach**: una serie de metodologías, técnicas y herramientas que te habilitarán para realizar acompañamientos de coaching a otras personas.
- 3** Practicarás el **coaching de forma supervisada**, para “llevarte puestos” los aprendizajes, de forma integrada e interiorizada.
- 4** Dispondrás de una **mayor autoconciencia** y una mejor comprensión del fenómeno humano en sus **6 dimensiones**: pensar, decir, hacer, corporalidad, emocionalidad y entorno.
- 5** Constituirás junto a tus compañeros un **equipo de aprendizaje**, con el que compartir y enriquecerse.

## Nuestro **valor diferencial**

- ➔ Una **METODOLOGÍA INNOVADORA Y VIVENCIAL**, basada en el “learning by doing”, que integra varias disciplinas con en el coaching (PNL, sistémica, técnicas corporales y mentales, artes escénicas) y que te permite descubrir tu potencial, experimentar con él e interiorizar rápidamente los aprendizajes. Entrás en acción desde el primer momento.
- ➔ Formadores con una experiencia de **MÁS DE 20 AÑOS FORMANDO** a coaches y realizando coaching para clientes de diversos ámbitos. Damos clase de lo que hacemos todos los días.
- ➔ **UNA ACERTADA COMBINACIÓN** entre acción y reflexión, hacer y ser, teoría y práctica.
- ➔ Complementamos las clases grupales, con una **ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA** a cada participante: atención al alumno, supervisión de prácticas y mentoring.



"El programa nos ha servido para acelerar el desarrollo del liderazgo y crear una cultura mucho más inspiradora, empowered y con capacidad de aprender, comenzando por el equipo de dirección y extendiéndolo en cascada hacia los managers."

**José Marcilla**

General Manager & Country President Argentina and Uruguay , Novartis Argentina S.A

"Mi formación de Coaching en Abiwell supero mis expectativas. Los profesores conducen tanto la materia como al grupo humano con muchísima entrega y profesionalidad.

Es un curso muy práctico y dinámico. Los aprendizajes se incorporan de forma ágil y sencilla, valor que sin duda se lo atribuyo a las formadoras.

Me ha parecido un curso imprescindible para aquellos profesionales que trabajan en áreas como recursos humanos, educación, sector sanitario y para responsables de equipos humanos."

**Isabel Pérez**

Especialista en neurocoaching y acompañamiento en duelos.

"Este programa, me ha ilusionado, me ha hecho crecer, me ha obligado a revisarme, a deshacerme de viejas creencias que me limitaban, a mejorar mi escucha conmigo y con mi entorno, a poder desarrollarme en un nuevo oficio, a poder conectar y estar al servicio del ser humano."

**Montse Mestres**

Banco de Santander

# ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



## Programa de Certificación en Coaching 2025

Horas formativas - **90 horas** distribuidas:

- 64 horas de **clases presenciales** en 8 jornadas de 8 horas
- 6 horas de **atención personalizada**
- 20 horas de **trabajo fuera de aula**: lecturas, trabajo en minigrupos y prácticas de coaching.

Horario:

**Viernes** de **09.30 h a 18.30 h**

Duración: **5 meses**

El aprendizaje del programa se genera en **6 niveles**:



# CONTENIDOS



## M1. ASENTAR LOS CIMIENTOS

Definición de Coaching y diferencia con otras disciplinas. | Rol del coach: Competencias clave y su ubicación para empoderar | 6 preguntas poderosas | Elemento central del Coaching: la Confianza y el No juicio | Fases y componentes de una conversación de Coaching | La escucha en todas sus dimensiones / prácticas de coaching.

## M2. APRENDIZAJE, LENGUAJE Y FUTURO

El proceso de Coaching y el aprendizaje transformacional / aprender y desaprender / aprendizaje y acción / Distinguir afirmaciones de juicios para abrir posibilidades | El impacto de los prejuicios | El coaching al servicio de la declaración del objetivo del cliente / Objetivos válidos y sus medidores | Preguntas para generar el futuro deseado | Lenguaje analógico para diseñar futuro / prácticas de coaching.

## M3. EMOCIONALIDAD

Pautas para observar el intervenir en la emocionalidad | Conexión emocional como condición necesaria | Tratamiento de la emocionalidad como predisposición a la acción | Comprensión del fenómeno de las emociones primarias en las personas | Acceso lingüístico y acceso corporal a la emocionalidad / Gestión de los estados de ánimo | El silencio como herramienta principal / prácticas de coaching.

## M4. EL ARTE DE PREGUNTAR Y LA ESCUCHA CORPORAL

Indagar para comprender a la persona y para crear conciencia / Preguntas para hacer pensar | Indagación horizontal, vertical y ortogonal / Tipos de indagación para expandir conciencia y conferir sentido / La preguntas que dan poder al cliente / Tratamiento de la corporalidad como predisposición al movimiento y a la acción | Técnicas para acompañar al cliente a partir de su corporalidad | Técnicas corporales de presencia y conexión / prácticas de coaching.

## M5. JUICIOS Y CREENCIAS

Juicios, creencias y modelos mentales | Pensamientos distorsionados | Juicios maestros y juicios periféricos / Identificación de patrones / Creencias posibilitadoras y creencias limitantes en relación al objetivo / Preguntas para identificar creencias / Técnica del rastreo / prácticas de coaching.

## M6. FEEDBACK Y ACCIÓN

Feedback para evocar conciencia / pautas para dar feedback de impacto en una sesión de coaching / pautas para gestionar el compromiso y los avances del cliente: plan de acción y seguimiento / prácticas de coaching.

## M7. EL CLIENTE Y SU CONTEXTO

Distinciones clave para comprender al cliente en relación a su contexto / modo víctima vs. protagonista / Preguntas sistémicas para evocar conciencia y conferir sentido / prácticas de coaching.

## M8. PRÁCTICAS FINALES

Integración de aprendizajes / últimas prácticas / evaluación final.

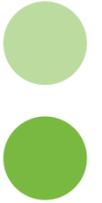
## EL BAÚL DEL COACH

Consistente en 16 técnicas y herramientas para activar las competencias del coach hacia prácticas de coaching efectivas.

## PRÁCTICAS DE COACHING

Todos los días se realizarán prácticas de coaching supervisadas. Además se harán prácticas de coaching fuera de clase, algunas de ellas también supervisadas, de tal modo que cada participante realice 5 prácticas supervisadas y otras tantas sin supervisar.

# EQUIPO DOCENTE



**Eliges experiencia:** vivimos de lo que hacemos y enseñamos lo que hacemos.



## ÀNGELS PONS

### **Directora académica, formadora y coach**

En los últimos 20 años ha centrado su actividad profesional en formar a coaches, en diseñar e impartir programas de liderazgo y coaching para organizaciones y entidades de diversos sectores y en acompañar a profesionales y equipos a constituirse como tales y a generar el futuro deseado por ellos. Con anterioridad ha ocupado diversos cargos directivos en la empresa privada, en los que *"Me fascinó liderar equipos y formar parte de ellos, pues me dieron grandes lecciones sobre lo humano y sobre los sistemas"*.

Apasionada, sincera, perseverante y optimista, suscribe que *"la mejor forma de predecir el futuro es crearlo"*.



## ANNA BARGALLÓ

### **Formadora y coach**

Los últimos 8 años ha centrado su actividad profesional en realizar coaching individual y de equipos en diferentes organizaciones, y también en la formación de competencias emocionales para un liderazgo más consciente.

Ha trabajado más de 20 años en gestión en diferentes organizaciones, liderando proyectos y equipos.

Convencida de que ¡la fuerza está en nosotros! y de que conectar con nosotros mismos y con los demás nos abre infinitas posibilidades.

Valiente, decidida, entusiasta y exploradora incansable, suscribe: *"deja que el instinto guíe tus pasos... él te llevará donde más quieres"*

# INFORMACIÓN

## Programa Certificación en Coaching 2025

### Agenda

14 y 28 de Febrero  
14 de Marzo  
04 y 25 de Abril  
09 y 30 de Mayo  
27 de Junio

### Horario

Viernes de  
09.30h a 18.30h

### Inscripción

Precio estándar: **2.800€ + IVA**  
Descuento 10% alumno Abiwell  
Descuento 10% pronto pago (antes del 31/12/2024)

### Reserva tu plaza

[Formulario de inscripción](#)

### Proceso de Admisión

#### 1 Solicitud de admisión

Los interesados deben cumplimentar la solicitud de inscripción online.

#### 2 Valoración Admisión

Se evaluará tu candidatura en función de tu experiencia y perfil profesional.

#### 3 Confirmación

Recibirás contestación vía email confirmando tu plaza en el Programa. En caso afirmativo, una vez efectuado el pago de la matrícula, recibirás la confirmación de la plaza.

### Requisitos de admisión

Para participar en esta formación es necesario:

- ✓ Realizar una entrevista personal telefónica o presencial.
- ✓ Completar un formulario de inscripción.
- ✓ Firmar un acuerdo de confidencialidad, que garantiza un contexto de trabajo protegido para los participantes.

### Contacto

Abiwell Liderazgo & Coaching  
Teléfono: +34 639.629.938  
[abiwell@abiwell.com](mailto:abiwell@abiwell.com)





Tu impulso a futuro



  
abiwell  
liderazgo y coaching

