



Curso Online de
Coaching de Imagen Personal
para ejecutiv@s y profesionales

Herramientas para proyectar una mejor imagen profesional y potenciar su presencia.



[e]
Iniciativas Empresariales
| estrategias de formación



MANAGER
BUSINESS
SCHOOL

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.com
www.iniciativasempresariales.com

BARCELONA - BILBAO - MADRID - SEVILLA - VALENCIA - ZARAGOZA

Presentación

El *coaching* de imagen personal para ejecutiv@s y profesionales es la fusión del coaching y la asesoría de imagen.

Por un lado, el coaching es el proceso de acompañamiento a ejecutivos o equipos profesionales para asegurar el desarrollo de sus potencialidades y de sus conocimientos dentro del marco de sus objetivos. Por otro lado, la imagen corporativa es un valor de diferenciación y posicionamiento de las empresas, es el conjunto de aspectos que conforman su personalidad, la manera por la cual las empresas transmiten quiénes son, qué son, qué hacen y cómo lo hacen.

El profesional y ejecutivo forma parte de una empresa, es el principal representante de la marca, tanto dentro como fuera, y por ello una imagen vale más que mil palabras y es necesario definirla y aplicarla correctamente según el cargo y funciones.

Se trabaja la visión integral del profesional (interna y externa) para potenciar sus recursos y utilizarlos para el logro de sus objetivos en términos de imagen y seguridad personal, plenitud y armonía en su vida.

Con este curso conseguirá tener una visión general de sus capacidades, de su trayectoria (poniéndola en valor) y de cómo potenciar los resultados de sus acciones en el ámbito laboral.

La Educación On-line

Con más de 25 años de experiencia en la formación de directivos y profesionales, Iniciativas Empresariales y la Manager Business School presentan sus cursos e-learning. Diseñados por profesionales en activo, expertos en las materias impartidas, son cursos de corta duración y eminentemente prácticos, orientados a ofrecer herramientas de análisis y ejecución de aplicación inmediata en el puesto de trabajo.

Los cursos e-learning de Iniciativas Empresariales le permitirán:

1 La posibilidad de *escoger* el momento y lugar más adecuado.

2 *Interactuar* con otros estudiantes enriqueciendo la diversidad de visiones y opiniones y su aplicación en situaciones reales.

3 *Aumentar sus capacidades* y competencias en el puesto de trabajo en base al estudio de los casos reales planteados en este curso.

4 *Trabajar* con más y diversos recursos que ofrece el entorno on-line.

Método de Enseñanza

El curso se realiza online a través de la plataforma e-learning de Iniciativas Empresariales que permite el acceso de forma rápida y fácil a todo su contenido (manual de estudio, material complementario, ejercicios de aprendizaje, bibliografía...) pudiendo descargárselo para que pueda servirle posteriormente como un efectivo manual de consulta. En todos nuestros cursos es el alumno quien marca su ritmo de trabajo y estudio en función de sus necesidades y tiempo disponible. Ponemos además a su disposición un tutor que le apoyará y dará seguimiento durante el curso, así como un consultor especializado que atenderá y resolverá todas las consultas que pueda tener sobre el material docente.

Podrá también descargarse la APP Moodle Mobile (disponible gratuitamente en Google Play para Android y la Apple Store para iOS) que le permitirá acceder a la plataforma desde cualquier dispositivo móvil y realizar el curso desde cualquier lugar y en cualquier momento.

El curso incluye:



Contenido y Duración del Curso

El curso tiene una duración de **60 horas** distribuidas en 7 módulos de formación práctica.

El material didáctico consta de:

Manual de Estudio

Los 7 módulos contienen el temario que forma parte del curso y que ha sido elaborado por profesionales en activo expertos en la materia.

Material Complementario

Cada uno de los módulos contiene material complementario que ayudará al alumno en la comprensión de los temas tratados. Encontrará también ejercicios de aprendizaje y pruebas de autoevaluación para la comprobación práctica de los conocimientos adquiridos.

Coaching de Imagen Personal para ejecutiv@s y profesionales

Este curso le permitirá saber y conocer:

- Cómo reforzar la motivación y puesta en práctica de su verdadera pasión activando sus propios recursos mediante un abanico de técnicas psicológicas, emocionales, corporales y estéticas integradas en un mismo plan.
- Cómo mejorar la percepción y la capacidad de comunicación con el entorno.
- Cómo utilizar diferentes herramientas de coaching con el fin de descubrirnos a nosotros mismos, nuestra propia esencia, clarificar ideas, marcar objetivos y facilitar el cambio y la transformación personal en nuestra vida.
- Cómo gestionar mejor los cambios, emociones y saber empatizar con los equipos.
- Cómo aprender a facilitar el cambio y la transformación personal en su vida personal a través de la indumentaria y el color.
- Cómo gestionar nuestra imagen según el color, morfología y estilo.
- Cómo superar dificultades personales, emocionales, complejos físicos e incertidumbres estéticas para crear una presencia personal influyente.
- Cómo transmitir confianza, seguridad y relevancia a través de nuestra imagen personal.

“ Es muy importante ser conscientes de la imagen que proyectamos. En este curso encontrará metodologías y herramientas para sentirse a gusto con su imagen, así como pautas para potenciarla y aprender a proyectarla hacia donde desee”

Dirigido a:

Empresarios, Directores, Ejecutivos y Responsables de las diferentes áreas de la empresa que quieran conocer métodos y habilidades para ser más auténticos y basándose en su esencia proyectar una imagen más profesional.

Contenido del Curso

MÓDULO 1. Coaching de imagen vs asesoría de imagen

10 horas

El ser humano posee recursos inconmensurables de energía, sabiduría, capacidad y creatividad en espera de ser puestos en marcha. La disciplina de coaching de imagen permite aprender a utilizarlos para ayudar a generar resultados extraordinarios en la vida, carreras y/o negocios.

1.1. Introducción.

1.2. ¿Qué es Coaching?

1.2.1. El proceso de coaching.

1.3. ¿Qué es el coaching de imagen?

1.3.1. Por qué coaching de imagen.

1.4. ¿Qué es la asesoría de imagen?

1.4.1. Funciones de una asesoría de imagen.

1.4.2. Para qué una asesoría de imagen ejecutiva.

1.5. Gestión de la imagen:

1.5.1. Qué es la imagen.

1.5.2. Componentes de la imagen.

1.5.3. Clasificación de las imágenes.

1.5.4. Fases de la asesoría de imagen.

MÓDULO 2. Coaching y autoconocimiento

10 horas

El autoconocimiento es el conocimiento que una persona tiene de sí misma. Gracias a ello, un sujeto logra diferenciarse del resto de la gente y de su entorno reconociéndose como individuo.

El coaching y el mindfulness son dos recursos y prácticas que favorecen el autoconocimiento, y es importante mencionar que para la psicología, quien dispone de autoconocimiento suele sentirse en paz y se frustra menos.

2.1. Autoconocimiento.

2.2. Misión y visión:

2.2.1. ¿Qué es visión?

2.2.2. ¿Qué es misión?

2.3. Herramientas de coaching:

2.3.1. Qué son las herramientas de coaching.

2.3.2. Para qué se utilizan.

2.4. Objetivo.

2.5. Meta.

2.6. Plan de acción:

2.6.1. Cómo elaborar el plan de acción.

2.7. Reenfoque.

MÓDULO 3. Gestión de la imagen externa para el alto rendimiento

5 horas

3.1. Espacio público y privado:

3.1.1. Gestión del espacio público.

3.1.2. Cómo influye el Feng Shui en oficinas y centros de trabajo.

3.1.3. Gestión de la imagen corporativa.

3.1.4. Gestión del espacio privado.

3.2. Comunicación:

3.2.1. Qué es la comunicación empresarial.

3.2.2. Comunicación interna y externa.

3.2.3. Marketing y Redes Sociales.

3.3. Mensajes:

3.3.1. Mensajes personales.

3.3.2. Mensajes profesionales.

3.3.3. Mensajes de marca.

MÓDULO 4. Impacto de color

5 horas

El color no existe, es un proceso donde interviene la luz, la visión, el cerebro, la percepción, la sociedad....Intervienen muchos factores para que el color sea visible, para entenderlo y usarlo.

El color es más que una percepción y su poder está más allá de si es algo bonito o feo. Cada prenda que se usa, lo que se come, lo que vestimos y los lugares que visitamos afectan a nuestra biología, a nuestra manera de pensar, sentir y actuar y en el mundo que vivimos: todo tiene un color.

4.1. El color afecta a tu vida: cómo ponerlo a tu favor.

4.2. Psicología del color:

4.2.1. Simbología e interpretación de los colores.

4.2.2. Beneficios del color.

MÓDULO 5. Gestión de la imagen externa de la mujer ejecutiva y profesional

10 horas

5.1. Reenfoque.

5.2. Tu color personal y de marca:

5.2.1. Tu color personal.

5.2.2. Color de marca.

5.3. Estilo: los estilos de indumentaria

5.3.1. Estilo clásico o tradicional.

5.3.2. Estilo elegante.

5.3.3. Estilo dramático.

5.3.4. Estilo natural.

5.3.5. Estilo creativo.

5.3.6. Estilo romántico.

5.3.7. Estilo seductor.

5.4. Silueta de la mujer:

5.4.1. Clasificación del aspecto físico y corporal: somatotipos

5.4.1.1. Ectoformo o asténico.

5.4.1.2. Mesoformo o atlético.

5.4.1.3. Endoformo o pícnico.

5.4.2. Cómo vestir según el tipo de cuerpo:

5.4.2.1. Morfología tipo "A".

5.4.2.2. Morfología tipo "H".

5.4.2.3. Morfología tipo en "V".

5.4.2.4. Morfología tipo en "X".

5.5. Complementos.

5.6. Peinado y maquillaje.

MÓDULO 6. Gestión de la imagen externa del hombre ejecutivo y profesional

10 horas

6.1. Reenfoque.

6.2. Tu color personal y de marca:

6.2.1. Color estético.

6.2.2. Color de marca.

6.3. Estilo: los estilos de indumentaria

6.3.1. Estilo clásico o tradicional.

6.3.2. Estilo elegante.

6.3.3. Estilo dramático.

6.3.4. Estilo natural.

6.3.5. Estilo creativo.

6.3.6. Estilo romántico.

6.3.7. Estilo seductor.

6.4. La silueta del hombre:

6.4.1. Cuerpo triángulo invertido.

6.4.2. Cuerpo ovalado.

6.4.3. Cuerpo rectángulo.

6.4.4. Cuerpo triángulo.

6.5. Complementos.

6.6. Peinado.

MÓDULO 7. Recomendaciones generales sobre una imagen ejecutiva y profesional

10 horas

7.1. Idoneidad:

7.1.1. Niveles de formalidad en el vestuario para mujeres.

7.1.2. Niveles de formalidad y mensajes para mujeres.

7.1.3. Niveles de formalidad en el vestuario para hombres.

7.1.4. Niveles de formalidad y mensajes para hombres.

7.2. Protocolo y habilidades sociales.

7.3. La puntualidad.

7.4. Las presentaciones.

7.5. Atención telefónica.

7.6. Los regalos.

7.7. Comportamiento social:

7.7.1. Las reglas que no deben olvidarse.

7.7.2. Siempre dé las gracias.

7.7.3. En las comidas de negocios.

7.8. Netiqueta.

7.9. Lenguaje no verbal:

7.9.1. El lenguaje corporal.

7.9.2. Significado de los gestos de la cara en el lenguaje no verbal.

7.9.3. Significado de los gestos de los brazos y manos en el lenguaje verbal.

7.9.4. Significado de los gestos de las piernas y pies en el lenguaje no verbal.

7.10. PNL:

7.10.1. PNL y lenguaje corporal.

7.11. Ganar confianza en uno mismo.

Coaching de Imagen Personal para ejecutiv@s y profesionales

Autor

El contenido y las herramientas pedagógicas del curso han sido elaboradas por un equipo de especialistas dirigidos por:



Rosybel López

Estilista, Coach, Asesora de Imagen y Marketing Personal, cuenta con más de 30 años de experiencia colaborando con empresas en el asesoramiento de empresarios, directivos y colaboradores. Creadora del método “Esencia & Estilo” que ayuda a crear el equilibrio entre lo que somos y lo que hacemos consiguiendo que brille más el diamante que hay en cada uno de nosotros.

La autora y el equipo de tutores estarán a disposición de los alumnos para resolver sus dudas y ayudarles en el seguimiento del curso y el logro de objetivos.

Titulación

Una vez finalizado el curso de forma satisfactoria, el alumno recibirá un diploma acreditando la realización del curso **COACHING DE IMAGEN PERSONAL PARA EJECUTIV@S Y PROFESIONALES**.

