

POSTGRADO

POSTGRADO EN COACHING NUTRICIONAL



PG014C

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Con este curso, el alumnado podrá aprender a planificar y desarrollar programas de Coaching como forma de entrenamiento para que empresarios, gerentes o particulares desarrollen su autoconocimiento, autoestima, liderazgo, creatividad y demás habilidades que le permitan alcanzar su mayor potencial tanto en el ámbito laboral como personal.

Además, también conocerá los conceptos y definiciones de nutrición y alimentación, así como la clasificación de los alimentos, y sus nutrientes. Ampliará sus conocimientos respecto el aparato digestivo, así como de las necesidades nutricionales. E incluso tendrá una visión respecto los principios de la bioquímica.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
200H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE
*Ambas modalidades incluyen
módulos con clases en directo



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORIAS
PERSONALIZADAS



IDIOMA
CASTELLANO



DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable



IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 1520€
VALOR ACTUAL: 380€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**POSTGRADO EN COACHING NUTRICIONAL**”, de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Ciertas profesiones requieren una titulación universitaria u oficial que puedes consultar en la web del Ministerio de Educación y en el Instituto Nacional de Cualificaciones.*

REDES SOCIALES



www.facebook.com/esnecaschool



linkedin.com/school/esneca-business-school



[@esneca.business.school](https://www.instagram.com/esneca.business.school)



www.esneca.com



www.twitter.com/ESNECA



www.esneca.com/blog

CONTENIDO FORMATIVO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA

1. El concepto de coaching
 - Origen etimológico
 - Definiciones
2. Historia del coaching
 - Orígenes filosóficos
 - Influencias de la Edad Moderna
 - Siglo XIX: Stuart Mill, Kierkegaard y Nietzsche
 - Corrientes del siglo XX
3. Diferencias entre el coaching y otras disciplinas
 - *Mentoring vs. Coaching*
 - Consultoría vs. *Coaching*
 - Tutoría vs. *Coaching*
 - *Feedback vs. Coaching*
 - Evaluación vs. *Coaching*
 - Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del *coach*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el *coachee*?
 - Características del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

3. Disciplinas del *coaching*
 - Según el contenido
 - *Coaching* personal, de vida o *life coach*
 - *Coaching* ejecutivo o estratégico
 - *Coaching* empresarial
 - *Coaching* nutricional
 - *Coaching* deportivo o *personal training*
 - *Coaching* educativo, infantil y adolescente
 - *Coaching* familiar y de parejas
 - Según el método
 - *Coaching* sistémico
 - *Coaching* ontológico
 - *Coaching* con inteligencia emocional
 - *Coaching* coercitivo
 - *Coaching* PNL
 - *Coaching* cognitivo
 - *Coaching* Wingwave®
 - Según el modelo
 - Modelo anglosajón y/o estadounidense: *coaching* pragmático
 - Modelo sudamericano o chileno: *coaching* ontológico

- Modelo europeo o continental: *coaching* humanista

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

1. Consideraciones deontológicas y éticas del *coaching*
 - Código ético y deontológico según la International Coach Federation
 - Normas del código deontológico de la ICF
 - Juramento de la ética profesional de la ICF
 - Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
 - Código ético y deontológico
 - Responsabilidades del *coach*
 - Ámbito de aplicación
 - Estándares de conducta ética
 - Compromiso ético

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING

1. Soy *coach* ¿por dónde empiezo?
 - Metodología
2. Desarrollo de una sesión de *coaching*
 - Fase I: establecer la relación de *coaching*
 - Primera sesión de *coaching*
 - Fase II: planificar la acción
 - Fase III: el ciclo de *coaching*
 - Fase IV: evaluación y seguimiento
3. Predisposición de avanzar del *coachee*
 - Catalizadores de avances
 - Catalizadores paralizantes
 - Aprendizaje en el *coaching*
 - Niveles de aprendizaje
4. Fin del proceso de *coaching*
 - ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Bromatología
2. Alimentación y nutrición
 - Alimentación, alimentos y raciones
 - Nutrición y nutrientes
 - ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la nutrición?
3. Dietética, dieta y dietista-nutricionista
4. Salud y enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de los nutrientes
 - Macronutrientes
 - Hidratos de carbono o glúcidos
 - Lípidos
 - Proteínas
 - Agua
 - Micronutrientes

- Vitaminas
 - Minerales
3. Grupos de alimentos
- Pirámide de la alimentación saludable
 - Rueda de los alimentos
 - Plato para Comer Saludable

UNIDAD DIDÁCTICA 9. APARATO DIGESTIVO

1. Definición y generalidades
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Introducción a la bioquímica
 - Enlaces covalentes
 - Clasificación de los enlaces covalentes
 - Enlaces de hidrógeno o puente de hidrógeno
 - Fuerzas hidrofóbicas
 - Transformaciones celulares de los macronutrientes
 - Hidratos de carbono o azúcares
 - Lípidos o grasas
 - Proteínas
 - ATP o adenosín trifosfato
2. Metabolismo
 - Rutas metabólicas
3. Unidades de medida de la energía
4. Valor calórico de los alimentos
 - Valor nutritivo y valor energético de los alimentos
 - Medición del valor energético/calórico de los alimentos
 - Medición directa
 - Medición indirecta
 - Métodos teóricos
5. Necesidades energéticas de un individuo sano
 - Gasto energético en reposo (GER)
 - Gasto energético total (GET)
 - Consejos para acelerar el metabolismo basal

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA DIETA

1. Conceptualización
2. Dieta equilibrada
 - Elaboración de una dieta equilibrada
3. Mitos en nutrición y dietética

MÓDULO 3. APLICACIÓN DEL COACHING A LA NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 12. COACHING NUTRICIONAL

1. ¿Qué es el *coaching* nutricional?
 - Objetivos del *coaching* nutricional
 - Modelo tradicional de salud vs. *coaching* nutricional
 - Eficacia del *coaching* nutricional
 - Hábitos dietéticos

- Obesidad
 - Actividad física
2. Rol del *coach* nutricional
 - Habilidades comunicativas
 - Habilidades del *coach* nutricional

UNIDADES DIDÁCTICAS 13. TÉCNICAS BÁSICAS DEL COACHING NUTRICIONAL

1. Definición del objetivo
 - Método SMART
2. Gestión de las emociones
 - Inteligencia emocional según Daniel Goleman
3. Programación Neurolingüística (PNL)
 - Metamodelo de Richard Bandler y John Grinder
4. *Mindfulness*
 - *Mindful eating*
5. Mejora de la autoestima
 - Autoestima sana
6. Motivación y nuevos hábitos alimentarios

UNIDAD DIDÁCTICA 14. MODELOS DE APLICACIÓN Y HERRAMIENTAS

1. Modelos de aplicación
 - GROW
 - OUTCOMES
 - ACHIEVE
2. Herramientas
 - Rueda de la vida
 - Árbol de los logros
 - Reencuadre

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA