

COACHING DE CARRERA

Enfoque Sistémico

¿QUÉ ES EL COACHING DE CARRERA?

Es un proceso interactivo en el que se exploran temas profesionales, se desarrollan ideas y estrategias para organizar optimizar o cambiar su situación laboral de acuerdo con sus intereses y necesidades.

Mediante cuestionarios y ejercicios desarrollados en Londres el coach guía a la persona para crear más conocimiento sobre sus metas, condiciones y características laborales. El objetivo del Coaching es generar un plan de acción muy personalizado que facilita la toma de decisiones profesionales.

El Coaching se basa en el Enfoque Sistémico que amplía las perspectivas y posibilidades de la persona considerando su entorno completo. Parte de sus habilidades, competencias y recursos individuales para optimizar su desempeño.

No es sinónimo de terapia, formación o soluciones mágicas.

Para estudiantes del CIH aporta un suplemento personalizado a sus estudios en el que cada persona puede tratar temáticas profesionales o laborales de acuerdo con sus intereses y objetivos.

POSIBLES TEMÁTICAS

- Clarificación de objetivos laborales
- Identificación de intereses, habilidades y valores
- Exploración de nuevas posibilidades laborales
- Desarrollo y transición profesional
- Preparación del curriculum y para entrevistas laborales
- Toma de decisiones laborales
- Manejo de conflictos laborales
- Compatibilización de la vida laboral y vida personal

PROCESO

El proceso de Coaching se divide en 4 pasos:

1. **Reconocimiento:** de p.ej. fortalezas, intereses, éxitos y valores laborales
2. **Exploración:** de opciones y oportunidades laborales
3. **Realización:** de un plan de acción para la toma de decisiones, adaptación del curriculum
4. **Revisión:** del plan de acción tomando en cuenta recursos y obstáculos

Para el proceso completo se programan 5 sesiones (1,5 horas por sesión), más el tiempo de preparación individual (realización de ejercicios, cuestionarios, etc.) en casa.

MODALIDAD Y PRECIOS

Coaching completo (5 sesiones de 1,5 horas incluyendo todos los cuestionarios y ejercicios). Presencial o en línea.

Normal: 700€

Estudiantes del CIH/Maestría: 350€

Reunión Inicial (aprox. 20-30 min.): gratuito

Consulta individual (60 minutos). Presencial o en línea.

Normal: 100€

Estudiantes del CIH/Maestría: 50€



CONTACTO

Lena Kurtz, M.A.

Coordinadora de la Maestría y del Diploma
en Seguridad y Salud Ocupacional Internacional
Coach de carrera y Asesora Sistémica
Ziemssenstr. 1, 80336 Múnich, Alemania

Lena.Kurtz@med.lmu.de

www.osh-munich.de