



## **PROGRAMA EDUCATIVO OFICIAL DE Centro de Formación CRH (Coaching en Reingeniería Humana)**

### **Módulo Introductorio: Fundamentos del Coaching**

1. 1era Clase 2025 INTRO COACHING CRH.pdf
2. Unidad 01 – Qué es el coaching 2024.pdf
3. Unidad 01 – ejercicios 2024.docx
4. Unidad 02 -Clase creencias.pdf
5. Unidad 03 -Clase Valores.pdf
6. Unidad 04 – Clase Emociones
7. Actos lingüísticos.pdf
8. Código de Ética FICOP V4-2022 EN ESPAÑOL.pdf

### **✳ Módulo 2: Aspectos fundamentales del proceso de Coaching**

1. Unidad 05 – Aspectos fundamentales del proceso de coaching 2024.pdf
2. Unidad 05 ejercicios.docx
3. Clase de recuperación U1 a 3.pdf
4. Proceso de Coaching.pdf

### **🧠 Módulo 3: Observador, Lenguaje y Contexto**

1. Unidad 06 – El observador que soy.pdf
2. Unidad 06 – ejercicios 2024.docx
3. El Observador Coaching CRH.pdf
4. **Clase de Ética y Habilidades con Competencias.pdf**



#### **Módulo 4: Ética y Coaching**

1. Unidad 07 – Ética y coaching 2024.pdf
2. Unidad 07 – ejercicios 2024.docx

#### **Módulo 5: Competencias del Coach**

1. Unidad 08 – Competencias del Coach 2024.pdf
2. Unidad 08 – Competencias del Coach ejercicios 2024.docx
3. Loom: Reflexiones sobre el Coaching

#### **Módulo 6: Habilidades y Herramientas Comunicacionales**

1. Unidad 09 – Habilidades y herramientas comunicacionales.pdf
2. Unidad 09 – Habilidades y herramientas comunicacionales ejercicios 2024.docx
3. Unidad 10 – Clase Comunicación.pdf
4. Loom: Reflexiones sobre el Coaching y Valores

#### **Módulo 7: Rapport y PNL**

1. Unidad 11 – Clase PNL.pdf
2. Unidad 11 – ejercicios Clase PNL
3. Unidad 12 – Clase Rapport
4. Unidad 12 Ejercicios Clase Rapport ejercicios 2024.docx

#### **Módulo 9: Escucha Profunda**

1. Unidad 13 – Escucha profunda.pdf
2. Unidad 13 – Escucha profunda ejercicios 2024.docx



### 💡 Módulo 10: Preguntas Poderosas

1. Unidad 14 – Preguntas Poderosas.pdf
2. Unidad 14 – Preguntas poderosas ejercicios 2024.docx
3. Preguntas Poderosas A.pdf
4. Preguntas Poderosas B.pdf
5. 101 errores de coaching y cómo evitarlos.pdf

---

### 🗣 Módulo 11: El Feedback

1. Unidad 15 – El Feedback.pdf
  2. Unidad 15 – El Feedback ejercicios 2024.docx
  3. Feedback.pdf
- 

### ⌚ Módulo 12: El Proceso de Coaching

1. Unidad 12 – El Proceso de Coaching.pdf
  2. Unidad 12 – ejercicios 2024.docx
- 

### ✳️ Módulo 13: Fases en el Proceso de Coaching

1. Unidad 13 – Fases en el Proceso de Coaching.pdf
2. Unidad 13 – ejercicios 2024.docx
3. Transcripción y Bitácora 2025.pdf



### Especialización y módulo: Coaching Estoico

1. **Programa de Formación en Coaching Estoico.pdf**
2. Fundamentos filosóficos del Estoicismo aplicado al Coaching
3. La Dicotomía del Control: distinguir lo que depende de ti
4. Resiliencia y Autodisciplina Estoica
5. Manejo del Estrés y Toma de Decisiones con serenidad
6. Emociones y Autodominio Estoico en el acompañamiento
7. Construcción de Hábitos Estoicos
8. Integración Ética y Liderazgo Estoico
9. **Material de Apoyo:**
  - Manuales y ejercicios PDF
  - Meditaciones guiadas y bitácora de hábitos
  - Comunidad de práctica y sesiones supervisadas



## ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO IKIGAI INTEGRAL

### ◆ Módulo 1: Fundamentos del Ikigai

- Concepto central: “Iki” (vida) + “Gai” (valor, razón de ser).
- Las cuatro intersecciones:
  - Lo que amas
  - Lo que eres bueno haciendo
  - Lo que el mundo necesita
  - Por lo que puedes ser recompensado
- Ejercicio: mapa personal del Ikigai.

### Módulo 2: Filosofías complementarias

#### *Hansei — La práctica de la reflexión consciente*

- Evaluar sin culpa, aprender con humildad.
- Cierre de ciclos con autocrítica constructiva.
- Bitácora Hansei: revisión semanal de aprendizajes.

#### *Kaizen — Mejora continua y microcambios sostenibles*

- Cómo integrar la constancia diaria sin agotamiento.
- Pequeños pasos, grandes resultados.
- Aplicación práctica: método de las 1% mejoras diarias.

#### *Lingchi — El refinamiento consciente y la precisión emocional*

- Inspirado en el concepto chino reinterpretado como proceso de *pulido del carácter*.
- El valor del detalle, la paciencia y la autodepuración interna.
- Ejercicio: reducir lo innecesario, fortalecer lo esencial.



### Módulo 3: Método Okinawa

- Los cinco pilares de longevidad y bienestar:
  1. Ikigai (razón de vivir)
  2. Moai (comunidad y sentido de pertenencia)
  3. Hara hachi bu (moderación consciente)
  4. Yuimaaru (reciprocidad y cooperación)
  5. Nuchi gusui (alimentar la vida con sentido)
- Ejercicio: plan Okinawa personal de propósito y salud integral.

### Módulo 4: Aplicación del Ikigai en el Coaching

- Cómo usar el Ikigai como herramienta de diagnóstico y propósito.
- Integrar Hansei y Kaizen en procesos de acompañamiento.
- Diseño de objetivos con propósito vital.
- Cierre con compromiso y ritual de intención.

### Materiales Entregados

- Manual del Método Ikigai Integral (PDF)
- Ejercicios y hojas de trabajo Hansei / Kaizen
- Guía visual “Ikigai & Coaching”
- Bitácora de propósito (journaling Ikigai)
- Clase grabada: *La filosofía japonesa del propósito vital*

### Certificación Final

- Evaluación reflexiva: “Mi propósito como coach”.
- Presentación del mapa Ikigai personal.
- Integración práctica: Estoicismo + Ikigai como camino de sabiduría aplicada.