



COACH DE SALUD Y BIENESTAR

TÉCNICO EN

Duración: 12 meses
Modalidad: Presencial/Virtual.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Este programa de formación está diseñado para preparar a los futuros técnicos en coaching de salud y bienestar, proporcionando una base sólida en principios holísticos de salud, herramientas de coaching y estrategias basadas en la ciencia del comportamiento. El curso se enfoca en el desarrollo de habilidades para ayudar a individuos a alcanzar sus metas de bienestar físico, emocional y mental a través de cambios sostenibles en su estilo de vida. El coaching de salud y bienestar es una disciplina que combina principios de la salud integral con técnicas de coaching motivacional para ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida. Los coaches de salud actúan como guías y socios en el proceso de cambio, apoyando a los clientes para que tomen decisiones saludables y adopten comportamientos que promuevan su bienestar.

LO QUE OBTENDRÁS

- Desarrollar competencias en el uso de herramientas y técnicas de coaching efectivas, que permitan a los futuros profesionales aplicar procesos de comunicación motivacional, establecimiento de metas y resolución de obstáculos fomentando cambios de comportamiento positivo en sus clientes.
- Capacitar a los participantes en la evaluación y diseño de programas personalizados de salud y bienestar, integrando principios de nutrición, ejercicio, manejo del estrés y bienestar emocional, adaptados a las necesidades y objetivos específicos de cada individuo.
- Promover una formación ética y profesional en el ámbito del coaching de salud, asegurando que los participantes comprendan y apliquen los principios de confidencialidad, respeto por la autonomía del cliente y responsabilidad en la práctica profesional del coaching.



CEFI.



cefi_cr



+506 8992 9180



2711 1010



info@ceficr.com



@ceficr



@cefi_cr



TÉCNICO EN COACH DE SALUD Y BIENESTAR

Duración: 12 meses
Modalidad: Presencial/Virtual.

PERFIL DE SALIDA:

Al concluir el curso, los estudiantes estarán capacitados para ejercer como coaches de salud y bienestar con un enfoque integral y profesional. Las principales competencias y habilidades que habrán desarrollado incluyen:

- 1. Conocimiento Integral de Salud y Bienestar:** Los egresados tendrán una comprensión profunda de los principios de la salud física, mental y emocional, incluyendo la importancia de la nutrición, el ejercicio, la gestión del estrés y el equilibrio emocional en el bienestar integral.
- 2. Habilidades en Coaching y Comunicación:** Estarán capacitados para aplicar técnicas avanzadas de coaching, como la escucha activa, la formulación de preguntas poderosas y el establecimiento de metas claras y alcanzables, ayudando a sus clientes a identificar sus objetivos de salud y superar obstáculos.
- 3. Diseño de Programas Personalizados:** Los estudiantes serán capaces de evaluar el estado de bienestar de cada cliente y diseñar programas de salud personalizados que promuevan hábitos sostenibles, abordando aspectos como la alimentación, la actividad física y el bienestar emocional, adaptados a las necesidades individuales.
- 4. Capacidad para Facilitar el Cambio de Comportamiento:** Habrán adquirido las herramientas necesarias para guiar a sus clientes en el proceso de cambio, utilizando estrategias basadas en la ciencia del comportamiento para fomentar la adopción de hábitos saludables y duraderos.
- 5. Compromiso Ético y Profesional:** Los egresados tendrán un sólido entendimiento de la ética profesional en el coaching de salud, respetando los principios de confidencialidad, autonomía del cliente y responsabilidad en su práctica. También estarán preparados para seguir formándose y actualizándose continuamente en el campo del bienestar.
- 6. Adaptabilidad en Diferentes Contextos:** Estarán preparados para trabajar en una variedad de entornos, como consultorías de salud, gimnasios, centros de bienestar, empresas con programas de salud corporativa, o de manera independiente, ofreciendo servicios de coaching de salud personalizados.

OBJETIVO CURSO:

Formar profesionales capacitados en el área del coaching de salud y bienestar, con conocimientos sólidos en estrategias de cambio de comportamiento, salud integral y técnicas de coaching, para guiar y acompañar a individuos en la adopción de hábitos saludables y en la mejora de su bienestar físico, mental y emocional.



CEFI.



cefi_cr



+506 8992 9180



2711 1010



info@ceficr.com



@ceficr



@cefi_cr



TÉCNICO EN COACH DE SALUD Y BIENESTAR

Duración: 12 meses
Modalidad: Presencial/Virtual.

DURACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIOS: El programa tiene una duración de 12 meses, Con lecciones sincrónicas de 2 horas y 30 minutos, y trabajo/estudio en casa asincrónicos de mínimo 2 horas y 30 minutos por semana. Cada módulo tiene una duración de 8 semanas,

PLAN DE ESTUDIOS Técnico en Coach de Salud y Bienestar

Código	Nombre del Módulo	Temas	
CSB-001	Nutrición funcional	Como aprender 100 teorías dietéticas y como descubrir la dieta perfecta para ti y tu cliente. El tipo de conocimiento que necesitas para convertirte en un coach exitoso El estrés y los 5 grandes La primera y segunda W: Por qué y Qué 1 y 2 de 7 formas de balancear el azúcar en sangre 3 y 4 de 7 formas de balancear el azúcar en sangre	5, 6 y 7 de 7 formas de balancear el azúcar en sangre Elecciones de comida que mejoran tu salud y ayudan al planeta Pasando de comida altamente procesada a un estilo de vida de alimentos nutritivos e integrales. Haciendo la transición a una dieta vegana o vegetariana y libre de gluten o lácteos.
CSB-002	Salud y Bienestar integral	El arma secreta del coach de salud y bienestar Los famosos 7 secretos del coach de salud y bienestar La cuarta W: Quien eres cuando comes Profundizando en nuestro sistema de creencias	Los 3 niveles del cambio Cuando comer Dónde comer Parte 1 Dónde comer Parte 2
CSB-003	El método de coaching transformacional	¿Qué es el coaching de cambio de hábitos? La diferencia entre el método de coaching transformacional y otros métodos de coaching El mapa. Rapport. Como diseñar programas de coaching que den resultados Estructura de 6 pasos de una sesión de coaching Vistazo general de las sesiones 1 a la 12	¿Qué hace el programa de coaching de 90 días tan exitoso? Como estructurar tu programa de coaching para una renovación La conversación de apertura de la relación. Como describir la sesión inicial a potenciales clientes Como entregar la conversación de apertura. Como manejar objeciones para que puedas convertir un NO en un SI 5 pasos para invitar a alguien a tu conversación de apertura.
CSB-004	Como crear un programa de coaching transformacional efectivo	Como entregar la sesión #1 y #2 del programa de coaching de salud y bienestar transformación total de 90 días Como entregar la sesión #3 y #4 del programa de coaching de salud y bienestar transformación total de 90 días Entendiendo los círculos tóxicos de auto-sabotaje Como entregar la sesión #5 y #6 del programa de coaching de salud y bienestar transformación total de 90 días Como entregar la sesión #7 y #8 del programa de coaching de salud	y bienestar transformación total de 90 días Como entregar la sesión #9 y #10 del programa de coaching de salud y bienestar transformación total de 90 días Como entregar la sesión #11 y #12 del programa de coaching de salud y bienestar transformación total de 90 días 5 tipos de clientes que podrías encontrar. Recomendaciones para energías masculinas y femeninas. Como sobrepasar el miedo
CSB-005	Transformación personal	Porque el crecimiento personal es esencial para tu éxito como coach Como describir el problema que resuelves a clientes potenciales Como traer integridad a tus 5 grandes Descubriendo tu relación con el dinero. Transformando tu legado del dinero	Transformando el legado de tu cuerpo Como preguntar por lo que quieres y obtenerlo Controles ecológicos. Espiritualidad y belleza Como conectar tu carrera con tu propósito
CSB-006	Lanza tu negocio de coaching	Como hacer tus primeros \$5K como coach de salud y bienestar Como elegir tu nicho y describir lo que haces Como responder la pregunta ¿Qué haces? Como ponerle precio a tus programas. Como recibir pagos	Guía completa para obtener clientes estructurados por nicho Como obtener clientes por networking, a través de referidos Como obtener clientes por medio de correo electrónico y online Como llevar leads a tu página web y convertirlo en clientes de pago

Perfil de los docentes a cargo del programa:

Los docentes que participan de este programa poseen un grado académico de licenciatura especializados en el área de Salud.

Requisitos de ingreso:

- 1- Leer y aceptar las políticas institucionales.
- 2- Completar el formulario de matrícula.
- 3- Foto tamaño pasaporte física o digital.
- 4- Copia de la cédula de identidad.



CEFI.



cefi_cr



+506 8992 9180



2711 1010



info@ceficr.com



@ceficr



@cefi_cr