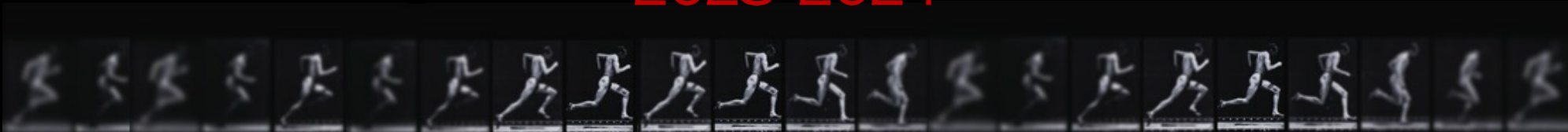


S F E R A

CURSO DE FORMACIÓN EN  
SFERACOACHING  
2023-2024



La aplicación del Modelo S.F.E.R.A. como procedimiento de análisis y optimización en  
Coaching Ejecutivo, Deportivo y de Vida



SEDE LEGAL  
VIA BAGETTI 19/A  
TURÍN, 10143 ITALIA



MODALIDAD  
WEBINAR



ALESSANDRO MARIANI  
139 351 922 7667



sferacoaching@gmx.com  
www.sferacoaching.com



# INTRODUCCIÓN AL CURSO

A lo largo de los años, el modelo S.F.E.R.A.© ha demostrado llevar consigo orden, claridad, facilidad de aplicación y comprensión, y ha contribuido a dar beneficios y resultados en términos de rendimiento. A pesar de los logros alcanzados, no quisimos detenernos y nos preguntamos qué podría haber mejorado aún más nuestro trabajo. Nuestra fuerza ha sido siempre la CURIOSIDAD, el deseo de seguir estudiando y experimentando nuevas direcciones, el deseo de conocer nuevas ideas y visiones. Este enfoque es una parte integral de nuestra creencia profunda: es la base del crecimiento, la mejora, la evolución de la especie humana y la supervivencia misma. Adaptarse cada vez mejor a las necesidades propias, a las de los demás y al entorno que nos rodea.

Es precisamente esto lo que queremos proponer a quienes quieran dejarse intrigar participando en el nuevo curso de formación en S.F.E.R.A. Coaching en Español: compartiremos nuestras experiencias y competencias de coaching en ámbito deportivo, ejecutivo y de vida.

El Modelo S.F.E.R.A.© será nuestra guía, aprenderemos a conocer y a utilizar los 5 Factores que lo componen a través del estudio de la teoría, las experiencias prácticas, los casos y los testimonios, con herramientas específicas y aprender a identificar las diversas conexiones entre los propios Factores. Avanzaremos hacia la interacción más completa entre MENTE, CUERPO y ENTORNO gracias también a la dinámicas que viviremos juntos, integrándolos al Modelo de referencia.

Nos encanta nuestro trabajo porque nos brinda la valiosa oportunidad de conectar con diferentes personas, con experiencias y habilidades extraordinarias, que nos enseñan constantemente nuevos puntos de vista. Es por eso que este curso se complementará con un intercambio de habilidades y se basará principalmente en la experimentación práctica de la teoría que aprenderemos.



*No se puede dar a los demás lo que no poseemos y solo probándolo en primera persona, viviéndolo sobre nosotros mismos, se convierte en bagaje personal, para traspasarlo y transmitirlo. Juntos experimentaremos una rara combinación de profesionalidad y emociones, en este nuevo y emocionante camino innovador pero eficaz. En otras palabras... definitivamente 'no typical'*

Giuseppe Vercelli



# PROF. GIUSEPPE VERCELLI

**Psicólogo y psicoterapeuta, profesor de Psicología del Deporte y Rendimiento Humano** en la Universidad de Turín, es el **Responsable Científico** del Curso de Perfeccionamiento en Psicología del Deporte. Estudioso y experto en psicología del rendimiento y sus aplicaciones en el ámbito deportivo, organizativo y de gestión, ha enseñado, entre otras, en la Escuela Universitaria de Ciencias de las Actividades Motoras y Deportivas, la Universidad Bocconi de Milán y la Facultad de Economía de la Universidad de Turín.

Miembro del equipo de autoría que, en colaboración con Giunti O.S., ha desarrollado y publicado la Anti-fragilidad Questionnaire en 2020, primera prueba capaz de medir el nivel potencial de Anti-fragilidad en los individuos.

También ha sido:

Psicólogo Oficial CONI para los JJ.OO. de



Asesor CONI para los JJ.OO. de



Autor de publicaciones divulgativas y científicas como los ensayos *Ganar con la Mente* e *Intelligenza Agonistica*, además de *Il Potere nascosto dell'Ombra*, *Psicologia dell'alta prestazione nel trading* e *Antifragili*.

Psicólogo del Deporte en las Federaciones FISU, FICG, FIGC, FIPAV y Psicoterapeuta en el J Medical. Es Responsable del Centro de Psicología del Deporte y Rendimiento Humano "*Umbro Marcaccioli*" y del Área Psicológica de Juventus F.C. desde 2011.



# EL MODELO

El **Modelo S.F.E.R.A.**, Diseñado por el **Prof. Giuseppe Vercelli** junto con su equipo, representa el Modelo de referencia, reconocido en el panorama internacional, para el desarrollo del rendimiento y de la inteligencia competitiva, de la que deriva el procedimiento de S.F.E.R.A. Coaching. Este modelo permite adquirir una base teórica y práctica fundamental para aquellos que desean moverse en el mundo de la psicología del rendimiento y guiar a profesionales y equipos de trabajo **en la expresión de su máximo potencial**.

S.F.E.R.A. se origina por el acrónimo de 5 factores: **Sincronía, Puntos de Fuerza, Energía, Ritmo, Activación**.

Este modelo, consolidado y aplicado en diversos contextos tanto deportivos como empresariales, ha sido utilizado por el **CONI** en los **Juegos Olímpicos** de Turín 2006, Pekín 2008, Vancouver 2010, Londres 2012, Sochi 2014, Río 2016, Pyeongchang 2018, Tokio 2020, Beijing 2022, en numerosos Campeonatos y Copas del Mundo y sigue siendo parte integrante, en algunas realidades, de la preparación de los juegos de París 2024. Actualmente se aplica también en varias organizaciones, entre ellas:

## DEPORTE



## EJECUTIVO





# EL COACHING

Coach: literalmente se puede traducir con el término cochero, es decir, el que te lleva de un punto a otro en un camino preciso.

El coach trabaja en la diferencia entre estos dos puntos. Cada uno tiene una brecha que llenar, es decir, un camino por recorrer para alcanzar un **estado deseado** que aún no pertenece a su experiencia de vida actual. En el contexto empresarial, el coach proporciona asistencia individual a otra persona, que toma el nombre de coaché, para ayudarla a alcanzar una comprensión más completa de todas las dimensiones presentes en su rol de trabajo, y una mayor conciencia de **las fortalezas y áreas de mejora** que posee, para lograr la plenitud del rol actual o un desarrollo planificado de su rol o carrera. Esta descripción bien representa a quien se define como coach ejecutivo. El coaching de vida, en cambio, es un proceso que trabaja en objetivos relacionados con el área personal, de crecimiento individual dirigido al reconocimiento y al **fortalecimiento de los propios recursos** y se distingue bien de otras figuras profesionales como el consejero o el psicólogo/psicoterapeuta. El coach de vida, por ejemplo, trabaja para mejorar la calidad de vida personal respetando la ecología del sujeto, en ausencia de patología, para el logro de objetivos personales. En realidad, desde nuestro punto de vista, el coach es, ante todo, un estado mental. De hecho, para ser un coach eficaz, no basta con poseer y dominar las técnicas de coaching, sino que se necesita mucho más. Es necesario poseer un *mindset* preciso que defina la profesionalidad del coach. Este estado mental es adquirible y se puede desarrollar a través de un trabajo cuidadoso y preciso, principalmente en uno mismo. El coach necesita en primer lugar un entrenamiento sobre sí mismo, ya que habiendo vivido una experiencia de forma directa es más fácil comunicarla y transmitirla a otros. Por ello, **nuestro camino formativo está orientado al crecimiento personal para la adquisición del estado mental adecuado del coach y el aprendizaje de un modelo de funcionamiento** (el Modelo S.F.E.R.A.) más que a la mera adquisición de técnicas y herramientas.

El curso prevé el desarrollo de competencias en tres áreas de intervención:



SPORT



BUSINESS



LIFE



## OBJETIVOS DEL CURSO

1

Favorecer un camino de crecimiento personal además de profesional, trabajando en procesos de auto-conocimiento y en la experimentación en primera persona de las técnicas y metodologías propuestas durante el curso. La creación del estado mental correcto es para nosotros el punto de partida imprescindible.

2

Aprender el método de trabajo, y el Modelo S.F.E.R.A. con el objetivo de poder aplicarlo en una óptica profesional de coaching. Durante cada fin de semana, se analizarán casos de deporte, de trabajo y coaching de vida seguido por dinámicas, experimentos, juegos de rol y de solución de casos.



## A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

El curso está abierto a todos aquellos que trabajan o desean trabajar en el sector profesional del coaching de crecimiento personal, deportivo o empresarial, pero también a todos aquellos que quieren mejorar su personal rendimiento. El acceso al curso es evaluado por el equipo docente previa consulta del CV de los candidatos y entrevista preliminar. El plan de estudios será revisado por el responsable científico del curso y por los docentes y, en caso de éxito, se solicitará la cumplimentación de la ficha de inscripción y el correspondiente pago de la cuota de inscripción.

Para enviar su solicitud: [sferacoaching@gmx.com](mailto:sferacoaching@gmx.com)



## MODALIDAD

La edición 2023-24 se desarrollará en **formato webinar** (a través del uso de la plataforma Zoom)\*. Las horas de formación, dirigidas por los docentes del Equipo S.F.E.R.A., prevén la alternancia de **explicaciones teóricas** y **experimentaciones prácticas**. Por lo tanto, los estudiantes también participarán en trabajos individuales, de pareja y en grupo para aplicar directamente lo explicado. La formación estará respaldada por proyecciones de vídeo y testimonios de personas que utilizan el modelo S.F.E.R.A.© en diferentes campos. Con el fin de aprobar el examen final, todos los candidatos deberán **experimentar con un proceso real de coaching** (individual o grupal), realizado con la supervisión de un profesor ponente. El objetivo es redactar un texto final que se presentará a la Comisión de examen y a los colegas del curso durante un día dedicado a la proclamación final. S.F.E.R.A. Coaching comparte y suscribe el código ético y deontológico propuesto por la *International Coach Federation* para los coach. Los alumnos recibirán el material didáctico que incluye los contenidos del curso. Durante el Curso se adquirirán competencias prácticas y conocimientos teóricos suficientes para operar en el ámbito del análisis y la mejora de un rendimiento específico, ya sea en el ámbito deportivo, empresarial o personal.



## DURACIÓN

El curso consta de **56 horas** de formación online en total, divididas en 7 módulos compuestos por 2 medias jornadas cada una con periodicidad mensual (miércoles y jueves 18.30-22.30) + **1 día** para la discusión de la tesis de fin de curso.

El Equipo evaluará la posibilidad de impartir algunas horas extra de formación práctica y experiencial, en base a las necesidades encontradas durante el curso.

\*El curso se realizará con un mínimo de 10 personas



# PROGRAMA DEL CURSO

El programa del curso se actualiza a partir de las experiencias más significativas y efectivas desarrolladas en el campo. Cada actividad incluida en él ha sido diseñada y verificada escrupulosamente antes de ser considerada cualitativamente apropiada.

Los contenidos previstos se dividirán en los siguientes módulos:

1

## **Los fundamentos del coaching - 22 y 23 de noviembre 2023**

- definición de coaching y ámbitos de aplicación
- las reglas del coach: ética y deontología
- introducción al Modelo y al procedimiento S.F.E.R.A. Coaching, enfoque teórico y metodológico de referencia y primeras herramientas operativas

2

## **El trabajo del coach – 20 y 21 de diciembre 2023**

- fase de análisis: cómo estructurar la primera entrevista y la recogida de información
- cómo establecer la relación coach-coaché
- definición de objetivos y Plan de Acción

3

## **Factor Sincronía - 24 y 25 de enero 2024**

- conexión mente-cuerpo
- herramientas de análisis del factor y las polaridades que lo constituyen
- estrategias, ejercicios y técnicas para la optimización y el entrenamiento del factor

4

## **Factor puntos de Fuerza - 21 y 22 de febrero 2024**

- la activación de los recursos personales
- herramientas de análisis del factor y las polaridades que lo constituyen
- estrategias, ejercicios y técnicas para la optimización y el entrenamiento del factor
- la autoeficacia en el rendimiento y los feedback





# PROGRAMA DEL CURSO

5

## **Factor Energía - 20 y 21 de marzo 2024**

- cómo regular la Energía
- herramientas de análisis del factor y las polaridades que lo constituyen
- estrategias, ejercicios y técnicas para la optimización y el entrenamiento del factor
- delegación y gestión de tiempo

6

## **El factor Ritmo – 24 y 25 de abril 2024**

- ritmos individuales y colectivos
- herramientas de análisis del factor y las polaridades que lo constituyen
- estrategias, ejercicios y técnicas para la optimización y el entrenamiento del factor
- liderazgo

7

## **El factor Activación - 22 y 23 de mayo 2024**

- sistemas de auto-motivación
- herramientas de análisis del factor y las polaridades que lo constituyen
- estrategias, ejercicios y técnicas para la optimización y el entrenamiento del factor
- mantenimiento de los resultados

+

## **Discusión de tesis de fin de curso y actualización**

- 28 de septiembre 2024



# PRECIO

**1.800 euros (+ IVA)** a pagar de la siguiente manera:

- 200,00 euros (+ IVA) cuota de inscripción al curso
- 800,00 euros (+ IVA) antes del 31 enero 2024
- 800,00 euros (+ IVA) antes del 30 abril 2024



**Reserva anticipada:** Todos aquellos que se inscriban antes del **30 de septiembre de 2023** tienen un **descuento** de **100,00 euros** en la cuota de inscripción. Por lo tanto, el coste del curso será de **1.700 euros (+IVA)** a pagar de la siguiente manera:

- 200,00 euros (+ IVA) cuota de inscripción al curso
- 750,00 euros (+ IVA) antes del 31 enero 2024
- 750,00 euros (+ IVA) antes del 30 abril 2024



**Promoción especial:** Todos aquellos que se inscriban antes del **30 de julio de 2023** tienen un **descuento** de **180,00 euros** en la cuota de inscripción. Por lo tanto, el coste del curso será de **1.620 euros (+IVA)** a pagar de la siguiente manera:

- 200,00 euros (+ IVA) cuota de inscripción al curso
- 720,00 euros (+ IVA) antes del 31 enero 2024
- 700,00 euros (+ IVA) antes del 30 abril 2024

*La cuota de inscripción incluye todo el material didáctico y el acceso a las áreas reservadas para el material del curso. Por retraso en el pago se prevé una demora adicional de 100,00 €. Los que no se hayan inscrito en el plazo previsto serán considerados renunciantes y sus puestos serán asignados a otros aspirantes que siguen en la clasificación.*



# LOS PROFESORES DEL CURSO



## **DR. ALESSANDRO MIGUEL CECILIA**

*Responsable organizativo*

Psicólogo del Trabajo y del Bienestar en las Organizaciones, Psicólogo del Deporte.

Psicólogo dentro del Área Psicológica del Sector Juvenil Juventus F.C. desde 2018. Colabora con la Federación Italiana Canoa e Kayak (FICK), con la Federación Italiana Deporte del Hielo - sector Curling (FISG) y con la Federación Italiana Badminton (FIBa).



## **ALESSANDRO MARIANI**

*Responsable formación*

Coach y referente S.F.E.R.A. en lengua española, tiene una licenciatura en Arquitectura en la Politécnica de Milán y un pasado profesional como emprendedor en diversas actividades desarrolladas en la ciudad de Granada. Dejó el mundo empresarial por su verdadera pasión: favorecer la plena realización del potencial único de las personas, de los deportistas y de las empresas. Se especializa en apoyar y acompañar a aquellas personas que quieren ser verdaderos líderes de sus vidas, a través de caminos de transformación, para recuperar su poder como creadores de la realidad.



## **PALOMA CAÑETE RAMIREZ**

*Docente*

Graduada en Psicología por la Universidad de Sevilla. Especializada en autoconocimiento y desarrollo personal, colabora en el proyecto "La Akademia", fundado por Borja Vilaseca, y realiza acompañamiento psicológico en la organización Cruz Roja como psicóloga voluntaria. Es co-traductora del libro "Vincere con la mente" de Giuseppe Vercelli, publicado por la editorial Librofutbol.



# INFORMACIÓN ÚTIL



## Programación

El Curso tiene una duración total de:

**56 horas**

de formación online repartidas en

**7**

**MÓDULOS**



## Horarios

Los módulos on-line se llevarán a cabo:

**MIÉRCOLES**

**18.30 - 22.30**

(hora de España)

**JUEVES**

**18.30 – 22.30**

(hora de España)



## Certificado

Al finalizar el curso y después de haber superado el examen final, los participantes recibirán un certificado de asistencia por curso formativo en S.F.E.R.A.Coaching:

*Adquisición de competencias en la aplicación del modelo S.F.E.R.A. como procedimiento de optimización*

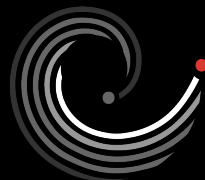


## Tarifas

**1.800,00 euros (+ IVA)**

*Para las inscripciones hasta el 30 de julio de 2023 se ofrece un descuento de 180,00 euros*

*Para las inscripciones hasta el 30 de septiembre de 2023 se ofrece un descuento de 100,00 euros*



SFERA  
EXECUTIVE UNIT



ESTUDIO DE LA PSICOLOGÍA DEL RENDIMIENTO HUMANO APLICADO AL DEPORTE Y A  
LAS ORGANIZACIONES



VIA BAGETTI 19/A 10143 TURÍN



+39 351 922 7667



INFO@SFERACOACHING.COM  
SFERACOACHING@GMX.COM



WWW.GIUSEPPEVERCELLI.IT  
WWW.SFERACOACHING.COM