



# Entrenamiento Epigenético

Guía 1er Nivel 2013



# Entrenamiento Epigenético

## Guía Primer Nivel

### Índice

1. Coaching
2. Modelo Epigenético
3. Movimiento
4. Meditación
5. Contacto
6. Trabajo Interno
7. Focalización
8. Imaginería
9. Análisis Transaccional
10. Comunicación

## Calendario (propuesto) 2013. Entrenamiento Epigenético Ciclos

### 1° Nivel

	1	2	3	4
<b>enero</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	Coach 1ra clase (anhelos- objetivos- compromisos). Visión global de Ciclos 1er Nivel.	Chequeo y confección plan personal. Generalidades del Modelo epigenético I
<b>febrero</b>	Modelo Epigenético II. Bases (AQAL) Elementos constitutivos.	Perfil Epigenético Personal.	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>
<b>marzo</b>	Resultados del PEP. Centauro y Desafíos. ERAV. Vision. Epicodigo.	<b>1° Fecha exámenes</b>	I. Movimiento, Meditación y Contacto. Aikido tests de Ki. Respiración. Meditación.	II. Acondicionamiento. (4 ejercicios) Equilibrio. Ejercicio en el suelo
<b>abril</b>	III. Taichi. Danza breve	IV. Arte marcial Ruso. Contacto, baile	V. Masaje/movimiento.	Repaso (demanda)
<b>mayo</b>	Repaso (demanda)	Repaso Demanda).	Repaso (libre)	<b>2° Fecha exámenes</b>
<b>junio</b>	Focusing. Generalidades	Ejercitación individual	Interpersonal	Libre. Actividad Física (repaso)
<b>julio</b>	Imaginería CD IB. Rastreo Desafíos personales.	Imaginería de capeo	Trabajo de a dos guiado	<b>VACACIONES</b>
<b>agosto</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>3° Fecha exámenes</b>	AT I. Estados del Yo	AT II. Transacciones
<b>septiembre</b>	AT III. Emociones y Caricias	AT. IV. P.E. , Manejo del Tiempo y Juegos	AT II. Argumento	MiniArgumento. Perfil AT Personal
<b>octubre</b>	AT. Repaso y Síntesis Personal AT/ Epigenética	Trabajo Interno. Observación y CC de sí. Atención Centros. Motor	Práctica: Centros. Emocional. Stop. Consideración Interna y Externa.	Práctica Centros. Intelectual
<b>noviembre</b>	<b>4° fecha exámenes</b>	Comunicación I. Comunicación efectiva. 20 Reglas. Sistémica	Comunicación II. No-Verbal. Observación, congruencia.	Comunicación III. Asertividad. Práctica
<b>diciembre</b>	Comunicación IV. Solución de Conflictos x Nivel. Negociación	Libre (a elección)	<b>5° Fecha exámenes</b>	<b>VACACIONES</b>

# Guía 1° Nivel Ciclos 2013

Este es el contenido de los Ciclos 1er Nivel 2013. Se especifican objetivos, contenidos mínimos y standard de examen para cada Ciclo en 1er Nivel.

## Ciclos 1er Nivel 2013

### 1. Coaching

**Objetivos:** comprender el proceso de diseño del plan de vida personal.

**Contenidos mínimos:** tres instancias del proceso; anhelos, objetivos y compromisos.

**Estándar de examen. Coloquio/vivencial:** 1. Anhelos: definición. Ejemplos personales. 2. Objetivos: definición. Ejemplos personales. 3. Compromisos: definición, ejemplos personales. 4. Desarrollo (menos de 300 palabras) fundamente porqué es necesario realizar este proceso de Coaching.

### 2. Modelo Epigenético

**Objetivos:** conocer el Modelo Epigenético, su fundamentación, alcance y elementos constitutivos. Nociones iniciales de aplicación (Perfil personal) sobre uno mismo.

**Contenidos mínimos:** Bases, Fundamentación teórica, Estructura, Elementos constitutivos.

**Estándar de examen. Escrito:** 1. Definición de "Epigenética". 2. Ejemplos de escuelas/autores que empleen el concepto. 3. Bases del Modelo Epigenético. Ken Wilber (Modelo AQAL). 4. Propósito del Entrenamiento Epigenético. 5. Componentes del ME: Niveles-Lineas de Desarrollo-Self-Estados de Conciencia-Centro de Gravedad.

**Coloquio:** aclarar según lo que no quedó claro en el escrito.

### 3. Movimiento

**Objetivos:** conocer la concepción particular que empleamos, de integración movimiento-meditación. Incursionar vivencialmente.

**Contenidos mínimos:** principios de movimiento de diferentes fuentes (aikido, arte marcial ruso, taichi).

**Estándar de examen. Vivencial:** 1. Aikido: experimentos mente/cuerpo. Peso abajo. Brazo imposible de flexionar. 2. Taichi: danza breve (12 Movimientos). 3. Equilibrio: tabla (30 seg). Una pierna ojos cerrados (30 seg). 4. Baile. 5. Cuerpo pegajoso.

#### **4. Meditación**

**Objetivos:** como parte del concepto integrado movimiento-meditación-contacto, comprender el concepto de meditación y tener una vivencia al respecto.

**Contenidos mínimos:** calmar la mente. Desidentificarse. Relación entre postura y calma interior.

**Estándar de examen. Vivencial:** 1.respiración centrado. 2. Cuerpo centrado en posición de meditación. Tests.

#### **5. Contacto**

**Objetivos:** como parte del concepto integrado movimiento-meditación-contacto, comprender el concepto de contacto y tener una vivencia al respecto.

**Contenidos mínimos:** en base a los mismos elementos presentes en Movimiento.

**Estándar de examen.** 1. Cuerpo pegajoso. 2. Masaje (dedo imposible de separar). 3. Confianza

#### **6. Trabajo Interno**

**Objetivos:** obtener herramientas para el proceso de autoconocimiento. Relacionar la base teórica con elementos tomados de la observación personal de sí.

**Contenidos mínimos:** Concepto de Trabajo Interno, propósito, bases y tradiciones. Niveles de Conciencia, Centros.

**Estándar de examen. Vivencial/coloquio:** 1. Ejercicio de Stop (5 min). 2. Psicofísica: trabajo con los Centros

#### **7. Focusing**

**Objetivos:** conocer esta disciplina y su aplicación práctica

**Contenidos mínimos:** Sensación sentida, Cambio corporal. Los 6 pasos del Proceso. Aplicaciones.

**Estándar de examen. Vivencial/coloquio:** 1. Defina: sensación sentida-cambio corporal -6 pasos del proceso de Focalización.2.Trabajo vivencial con el instructor

#### **8. Imaginería**

**Objetivos:** conocer técnicas de trabajo con imágenes.

**Contenidos mínimos:** tipos de manejo de imágenes, las 4 zonas. Trabajo con experiencias guiadas preestablecidas

**Estándar de examen. Coloquio:** De un ejemplo personal de las 4 zonas.

## **9. Análisis Transaccional**

**Objetivos:** conocer esta disciplina en su faz práctica.

**Contenidos mínimos:** Estados del Yo, Transacciones, Posición Existencial, Caricias, Manejo del Tiempo, Juegos psicológicos, Argumento familiar.

**Estándar de examen. Escrito:** 1.Estados del Yo: defina c/u de los Estados y Subestados (esquema funcional). De ejemplos vivenciales (ensayo de rol). 2. Transacciones: explique los tipos de transacciones con un ejemplo vivencial de c/u de ellas. 3. Caricias: explique su clasificación con ejemplos actuados. 4. Manejo del Tiempo: explique sus modos con un esquema personal. 5. Argumento: defina que es. De un ejemplo de un mandato personal. **Vivencial:** aclarar conceptos (opcional)

## **10. Comunicación**

**Objetivos:** conocer teoría y herramientas comunicacionales para comunicación efectiva, manejo de conflictos y liderazgo.

**Contenidos mínimos:** Principios de comunicación efectiva. Asertividad. Solución de conflictos y negociación. Observación de la conducta, signos comunicacionales. Emociones, Alexitimia.

**Estándar de examen. Escrito:** 1.Principios de la comunicación efectiva. 2. Asertividad. 3. Sistémica. **Coloquio/vivencial:** asertividad (los tres ejercicios).