

# **RED DE SANADORES DEL SISTEMA DE SANACIÓN HOLÍSTICA HOFFMANN**

***La Red de Sanadores es una propuesta internacional que obedece a la necesidad de replicar en otras localidades el modelo de servicio del SISTEMA DE SANACIÓN HOLÍSTICA HOFFMANN (SSHH), desarrollado en la Hoffmann Holistic Health Clinic de la hacienda la Concepción en Venezuela. Para tal fin la Academia Hoffmann desarrolló una serie de formaciones en salud para capacitar a los profesionales que prestarán estos servicios.***

***La Red está constituida por los siguientes profesionales:***

***1. Nivel de MONITORES, TRAINERS y COACHS:***

- Monitores de ejercicios para la salud (Ejercicios aeróbicos y stretching, de meditación y psicofísicos, de Yoga Básico y de Yoga avanzado) y***
- TRAINERS DE VP-ST y TRAINERS DE EJERCICIOS PARA LA SALUD***
- COACHS DE VP-ST***

***2. NIVEL DE MENTORES de VIDA Y SALUD (médicos, psicólogos, odontólogos, enfermeros y terapeutas holísticos, Manager del SSHH, Promotores de salud y calidad de vida)***

***Todo estudiante interesado debe iniciarse con la formación de TRAINER de VIDAPLENA-SALUD TOTAL, la cual lo capacita para activar grupos de encuentro y formación básica correspondiente a los niveles negro, rojo y naranja.***

***En tal sentido, se ha creado un programa Académico sin igual de formación Holística en salud y una propuesta de negocios muy productiva, que permite el desarrollo de los distintos profesionales que requiere el SSHH; con el objeto de poder alcanzar los mismos resultados y las sanaciones que caracterizan esta filosofía médica, en cualquier otra localidad del mundo en donde se implemente.***

Nuestra visión es capacitar a los estudiantes para convertirse en GERENTES EFECTIVOS DE SU PROPIA VIDA Y SALUD mediante el DIPLOMADO VIDAPLENA-SALUDTOTAL. Esta formación es ONLINE y dura 12 meses, durante la cual se persigue la adquisición de vivencias y experiencias reveladoras, junto a los conocimientos, las técnicas y las competencias que nos permitan experimentar una autosanación perdurable, a través de un proceso efectivo de cambio y transformación que genere los hábitos y rutinas requeridas para preservar la salud integral y convertirnos en modelos, capaces de inspirar, acompañar y guiar a otros a alcanzar los mismos objetivos y vivir en condiciones de juventud prolongada.

En este proceso personal de crecimiento y transformación nos capacita y avala la **ACADEMIA de Formación Holística Hoffmann** (inscrita en el Ministerio del P.P. para la Salud de Venezuela) mediante el Diplomado de VIDAPLENA-SALUDTOTAL. Durante esta formación, quienes deseen hacer de la misma una fuente de ingresos alterna o una profesión, pueden optar por los entrenamientos para adquirir y asumir habilidades que a los seis meses los CERTIFICAN para, trabajar como **TRAINER DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL**, y a los 12 meses, como **COACHS DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL**. Paralelamente pueden capacitarse también para desempeñarse como **MONITORES** de distintas disciplinas de ejercicios, las cuales a término les permitirán obtener el **CERTIFICADO DE TRAINER DE EJERCICIOS PARA LA SALUD**

Quienes ya son profesionales de la salud en ramas como MEDICINA, PSICOLOGÍA, ODONTOLOGÍA, ENFERMERÍA o desean capacitarse con nosotros como TERAPEUTAS y PROMOTORES DE SALUD en la FORMACIÓN HOLÍSTICA,

además de los niveles específicos de sus respectivas áreas de experticia, deben obtener la certificación de MENTORES DE VIDA Y SALUD.

Para calificarse como MENTOR, el individuo debe haber alcanzado desarrollar y mantener todas las fortalezas, habilidades, destrezas y competencias de un GERENTE efectivo de la propia vida y salud, de manera que se convierta en un modelo capaz de inspirar, acompañar y guiar a otros individuos por el proceso de la sanación. Esta licencia, se renueva como una licencia anualmente y les permite trabajar en las diferentes instituciones adscritas a la RED DE SANADORES del SISTEMA DE SANACIÓN HOLÍSTICO HOFFMANN que se crearán. Incluso, podrá crear y dirigir proyectos de Centros de salud, clínicas, spa, etc., con la licencia Hoffmann Holistic Health que otorgará la empresa PREVISTO para la comercialización individual, institucional, corporativo y comunitaria de nuestro programa **VIDAPLENA-SALUDTOTAL**.



# EL RETO

VIDAPLENA SALUDTOTAL

CAMBIA TU ESTILO DE VIDA

FORMACIÓN PERSONAL

## Gerencia y Mentoring de Vida y Salud



Programación

VIDAPLENA SALUDTOTAL

CONSCIENCIA HOLÍSTICA



## **Certificaciones y Diplomados**

(Los cuales se pueden obtener durante toda la formación)

### ***CERTIFICACIONES de la Academia Hoffmann:***

- *TRAINER DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL*
- *MONITOR de AERÓBICOS Y PREYOGA*
- *MONITOR de Meditación y Ejercicios  
Piscofísicos*
- *MONITOR de YOGA BÁSICO*
- *TRAINER EN EJERCICIOS PARA LA SALUD*

### ***CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL DE LA ICC***

- *MENTORING*

### ***DIPLOMADOS de la Academia Hoffmann***

- *GERENTE DE VIDA Y SALUD*
- *MENTOR DE VIDA Y SALUD*

# Gerencia y Mentoring de Vida y Salud



El **RETO VIDAPLENA-SALUD TOTAL** se fundamenta en el PROGRAMA EDUCATIVO literario y audio visual de la COLECCIÓN de obras del Dr. Hoffmann llamado La vieja Medicina del Futuro, obras promovidas y distribuidas por la PATAFORMA ONMINTS.COM. El Dr. Hoffmann dirige la RED DE SANADORES constituida por un equipo holístico de mentores y profesionales de la salud, que prestan su servicio para implementar el programa del SISTEMNA DE SANACIÓN HOLÍSTICO HOFFMANN apoyados en la labor del TRAINER de VIDAPLENA-SALUDTOTAL y del COACH de salud.

Nuestro programa comenzó a desarrollarse en el año de 1989, a través de la experiencia realizada en la CLÍNICA HOFFMANN HOLISTIC HEALTH, en la Hacienda la Concepción en Venezuela, en donde armamos un equipo MULTIDISCIPLINARIO, conformado por distintos profesionales de la salud que constituyen un equipo holístico de sanadores, entre: médicos, psicólogos, terapeutas, odontólogos, enfermeros, coachs, mentores y promotores de salud, agricultores, cocineros y chefs, entre otros. El programa VIDAPLENA.SALUDTOTAL ha demostrado su efectividad para prevenir la enfermedad, sanar, restituir la

salud y modificar el estilo de vida de manera perdurable. Y el éxito alcanzado en nuestra gestión nos obligó a reproducirla y multiplicarla para ampliar la cobertura de nuestro servicio.

Hoy ofrecemos un programa que puede desarrollarse en español desde cualquier localidad en el mundo, gracias a la conexión ONLINE. La divulgación de nuestra filosofía médica través de las redes sociales y las páginas webs respectivas, las presentaciones personales del Dr. Hoffmann en diversas localidades internacionales, las consultas médicas presenciales y ONLINE, al igual que el COACHING dirigido por MENTORES DE SALUD formados en nuestra Academia y el equipo de profesionales de la salud calificados o acreditados también por la academia que forman parte de la RED DE SANADORES DEL SISTEMA DE SANACIÓN HOLÍSTICA HOFFMANN.

El programa se desarrolla a través de tres fases: ACONDICIONAMIENTO, CAMBIO EFECTIVO Y MANTENIMIENTO, en las que se brinda la asistencia médica y terapéutica requerida y se imparten 7 MÓDULOS EDUCATIVOS con componentes ONLINE y presenciales. Al finalizar el proceso de sanación y capacitación para mantener la salud, se imparte un módulo de COACHING y MENTORING dirigido por el Instituto IDEAR quienes brindarán una capacitación con una certificación por parte de la Internacional Coaching Community, que completará la formación.

## **PROPOSITO**

Nuestra visión es capacitar a los individuos (pacientes y estudiantes (para convertirse en GERENTES EFECTIVOS DE SU PROPIA VIDA Y SALUD. Esto se logra, mediante la adquisición de vivencias y experiencias reveladoras, junto a los conocimientos, las técnicas y las competencias que nos permitan experimentar una autosanación perdurable, a través de un proceso efectivo de cambio y transformación que genere los hábitos y rutinas requeridas para preservar la salud integral y convertirnos en modelos, capaces de inspirar, acompañar y guiar a otros a alcanzar los mismos objetivos y vivir en condiciones de juventud prolongada.

En este proceso personal de crecimiento y transformación nos capacita y avala la ACADEMIA de Formación Holística Hoffmann (inscrita en el Ministerio del P.P. para la Salud de Venezuela) mediante el Diplomado de Gerencia de Vida y Salud. Durante esta formación, quienes deseen hacer de la misma una fuente de ingresos alterna o una profesión, pueden optar por los entrenamientos para adquirir y asumir habilidades que a los seis meses los CERTIFICAN para, en un

primer nivel trabajar como **TRAINER DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL** y paralelamente, mediante otras capacitaciones que lo preparan para desempeñarse como **MONITORES** de distintas disciplinas de ejercicios, las cuales a término les permitirán obtener el **CERTIFICADO DE TRAINER DE EJERCICIOS PARA LA SALUD**.

A partir del noveno mes pueden iniciar la capacitación para final de la formación puede capacitarse desempeñarse como **COACH DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL**.

## DESCRIPCIÓN

El programa GERENCIA DE VIDA Y SALUD es un programa de un año de duración dividido en dos niveles, el primero enfatiza la autosanación, y el segundo el cambio efectivo del estilo de vida. De manera que podamos desarrollar las competencias necesarias para lograr la gerencia efectiva de una salud integral, que posibilita el envejecer sanos con un mínimo de deterioro y sin enfermedades crónicas y degenerativas. El programa diseñado y realizado bajo la guía del Dr. Efraín Hoffmann ha sido desarrollado y probado a través de la práctica exitosa con miles de pacientes a través de una experiencia de más de treinta años. Es un proceso descubrimiento, aprendizaje, crecimiento y entrenamiento en el cuidado personal. Dirigido a fortalecer la autoestima, a detoxicar y acondicionar el organismo para restituir la funcionalidad y superar las dependencias medicamentosas que nos brindan una engañosa “ilusión de bienestar y control”. El programa genera una salud integral verdadera al alcanzar un CAMBIO EFECTIVO Y DURADERO de hábitos, y la adquisición y dominio de las técnicas que se requieren para preservarla. De esta manera se desarrollan habilidades, destrezas y competencias para la desintoxicación, la alimentación sana, el control de peso, el manejo del estrés, el control de las adicciones y la adquisición de resiliencia, entre otras.

Los profesionales que le inspirarán y asistirán durante todo este proceso son MENTORES DE SALUD certificados, es decir personas que han regresado de la enfermedad a la salud por la vía de la sanación. *Sólo puede mostrar el camino de la sanación quien lo haya recorrido.* Así que, si usted aspira promover, educar,



instruir y rehabilitar la salud de su prójimo, deber ser capaz de motivarlo a realizar cambios significativos en sus hábitos de vida. Para lo cual, ha de ser un modelo a seguir, que los inspire, lo asista y los acompañe en su proceso. Eso sólo lo puede alcanzar si se dignifica ante los ojos de sus pacientes alcanzando los objetivos de esta.

## FORMACIÓN

**A todo lo largo de la programación, se irán desarrollando y profundizando los conocimientos comprendidos en los 2 PROGRAMAS formativos TEÓRICOS-PRÁCTICOS, a saber: VIDAPLENA-SALUD TOTAL Y FUERZA INTERIOR.**

### **1. LA PROGRAMACIÓN VIDAPLENA-SALUD TOTAL** (formación personal teórico-práctica)

**1.1 ECONOMÍA DE LA SALUD**, desarrolla los temas siguientes:

LOS PILARES DE LA SALUD: Tox-Detox, Consciencia alimentaria, Sedentarismo y ejercicios, manejo Integral del estrés

LAS 7 CLAVES DEL MANTENIMIENTO: 1. Purificación 2. Nutrición celular 3. Ejercicios para la salud 4. Armonización 5. Proyección 6. Redimensión del Ser 7. Cuidos integrales

- **EN FORMA PARA LA VIDA** (ejercicios para la salud: respiratorios, aeróbicos, psicofísicos),
- EL ARTE DE ESTAR EN PAZ (meditación y manejo del estrés),
- INTELIGENCIA PARA EL ÉXITO (desarrollo de la inteligencia total y sanadora), y
- EL RÉGIMEN DE *Las Dietas Sanadoras*: Dietas detoxicantes (0 y 1), Dietas de Transición detoxicantes y regenerativas (2 y3) y Regímenes Nutritivos Antienvejecimiento y Saludables (4 y 5).

### **1.2 CONSCIENCIA HOLÍSTICA**

### **2. El Programa de *Fuerza Interior***

**La programación VIDAPLENA-SALUD TOTAL consta de dos programas: Economía de la Salud y Consciencia Holística.** Economía de la salud comprende una serie de medidas de AUTOAMOR y CUIDO PERSONAL con criterio de mantenimiento. Para lo cual, es preciso desarrollar una serie de destrezas y competencias, e incorporar un conjunto de hábitos saludables que nos permitan alcanzar un balance nutritivo entre la mente, el cuerpo y el espíritu, y generar así ese bienestar integral consciente y responsable que garantice

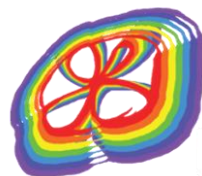
nuestra evolución natural. **Consciencia Holística** consolidará en el estudiante una comprensión amplia, profunda, sistémica y holística de la vida, para entender la dinámica de potencialidades a nivel individual, interpersonal, ecológico y espiritual y alcanzar un manejo saludable y efectivo de las relaciones y el ambiente.

***Fuerza Interior*** es un programa para el desarrollo de fortalezas de carácter y de espíritu, requeridas para el desarrollo de individuos sanos, autónomos y autogestivos en lo personal, en lo ambiental y en lo social. Hombres y mujeres que aprendan a vivir en orden y armonía, a fluir y canalizar la onda evolutiva de la vida y la espiritualidad, y que a su vez sean fuente de inspiración y modelaje para otros. **PROGRAMA fundamentado en la filosofía del CAMINO DEL ARCOÍRIS para el desarrollo de la *Fuerza Interior*.**

**Al final de la formación el 12o. mes, se obtendrá la certificación como GERENTES DE VIDA Y SALUD.**

**Posteriormente, LA GRADUACIÓN como MENTORES ocurrirá en el momento que los estudiantes hayan alcanzado todas las competencias requeridas incluyendo la adquisición de hábitos saludables consolidados a través de un año mínimo de prácticas continuas e ininterrumpidas.**

A C E P T A



**EL RETO**

**VIDA PLENA SALUD TOTAL**

**CAMBIA TU ESTILO DE VIDA**

# Y CONVIERTE en TRAINER y en COACH de VIDAPLENA-SALUDTOTAL

El programa se desarrolla a través de tres fases: ACONDICIONAMIENTO, CAMBIO EFECTIVO Y MANTENIMIENTO, en las que se brinda la asistencia médica y terapéutica requerida y se imparten 5 MÓDULOS EDUCATIVOS.

- FASE DE ACONDICIONAMIENTO y **“PLAN RENOVACIÓN”**:

Es un programa terapéutico que oscila entre 14 días y 3 meses. Dirigido a desintoxicar y estabilizar el organismo, controlando y revertiendo los síntomas de enfermedad con un mínimo de medicamentos, e iniciar el proceso de sanación y regeneración. Se aplican todos los conocimientos de la medicina holística disponibles para restaurar la salud. Son objetivos de esta etapa: acercarlo rápidamente a su peso y nutrición ideal, desarrollar la potencia aeróbica e iniciar el adiestramiento para la adquisición de los hábitos que caracterizan **UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE**.

- FASE DE TRANSFORMACIÓN **“CAMBIO EFECTIVO”**:

Esta etapa se desarrolla entre el **segundo y el doceavo mes aproximadamente**. Durante el cual se continúa la capacitación teórico-práctica, se realizan los controles médicos necesarios y se recibe el apoyo del COACHING DE SALUD para darle consistencia y facilitar el difícil proceso de desarrollo de competencias y la modificación duradera de hábitos.

- FASE DE MANTENIMIENTO **“ANTIENVEJECIMIENTO”**:

Es la última fase del programa, se llega a ella al calificar para el último MÓDULO de entrenamiento y recibir la formación en COACHING Y

MENTORING por parte de la INTERNACIONAL COACHING COMMUNITY, además de alcanzar todos los conocimientos y técnicas que nos pueden convertir en un gerente efectivo de nuestra propia vida y salud. A partir de allí se le brindará un seguimiento anual y la atención médica preventiva que requiera para conservarse en óptimo estado de salud, funcionalidad y plenitud.



## METODOLOGÍA

El programa educativo ha sido diseñado para ser realizado bajo un régimen andragógico de libre escolaridad, el cual, permite a los involucrados avanzar a su propio ritmo. Consta de una serie de material educativo publicado con el nombre de la COLECCIÓN: ***LA VIEJA MEDICINA DEL FUTURO, y con un programa de estudios ONLINE y presencial, con un plan de coaching personal y grupal (online o en vivo), el involucramiento en sesiones semanales de entrenamientos (en su localidad), y sesiones trimestrales de capacitaciones, coaching y training dirigidas por el Dr. Hoffmann y su equipo de MENTORES.***

Este programa está orientado no sólo a adquirir conocimientos, habilidades y destrezas sino a desarrollar competencias que garanticen un cambio efectivo en el estilo de vida y nos capacite para ejercer un efecto multiplicador, que sea modelado, y sirva de inspiración y guía para que otros puedan alcanzar iguales realizaciones.

El programa se orienta hacia tres nichos con necesidades y realidades diferentes, a saber:

1. Pacientes con necesidades de sanación,

2. Individuos, familias y personal empresarial que requieren un programa de salud preventivo, y
3. Los estudiantes con objetivos de formación profesional.

Con esta particularidad, el programa flexiblemente se adapta a cada circunstancia, adoptando ciertas características particulares propias que sean favorables para cada caso. Se gradúan y distinguen en base **al color de cintas que inician con en el color negro y avanzan - en el presente programa - hasta el color verde**. Con cada nivel de competencia, vienen responsabilidades y funciones que permiten la puesta en práctica del conocimiento adquirido -APRENDER HACIENDO.

El proceso de avance y desarrollo se mide en forma cualitativa y cuantitativa, de manera que los participantes progresan en el mismo al adquirir las competencias de cada nivel.



# PROGRAMA DE FORMACION PERSONAL

## ECONOMÍA DE LA SALUD

- 1er Módulo: 1A -JUVENTUD PROLONGADA **NIVEL ROJO – ESTUDIANTE**  
1B -RECONEXIÓN  
\*\*Certificación de PRACTITIONER de VIDAPLENA-SALUDTOTAL
- 2º. Módulo: METAMORFOSIS **NIVEL ROJO – HILO NARANJA**
- 3er. Módulo: INTEGRACIÓN **NIVEL NARANJA – ASPIRANTE**  
\*\*Certificación de TRAINER VIDAPLENA-SALUDTOTAL  
\*\*Certificación de Monitor de aeróbicos y pre-yoga
- 4º. Módulo: PROFUNDIDAD **NIVEL NARANJA - H. AMARILLO**
- 5º. Módulo: CAMINO DEL ARCO IRIS **NIVEL AMARILLO**  
\*\*Certificación de Monitor de Meditación y ejercicios psicofísicos
- 6º. Módulo: DIMENSIÓN ESPIRITUAL **NIVEL AMARILLO - APRENDIZ**
- 7º. Módulo: YOGA INTEGRAL **NIVEL AMARILLO - H. VERDE**  
\*\*Certificación de Monitor de Yoga  
\*\*MENTORING DE SALUD INTEGRAL (ICI)  
\*\* DIPLOMA TRAINER DE EJERCICIOS PARA LA SALUD  
**DIPLOMA VIDAPLENA-SALUDTOTAL**  
\*\*Certificación de COACH de VIDAPLENA-SALUDTOTA
- Evaluación FINAL: **NIVEL VERDE**  
**DIPLOMA MENTOR DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL**

# Formación PERSONAL previa a la capacitación de TRAINER

Haber cumplido con los objetivos de salud y académicos que lo califican como **CINTA NARANJA**, a saber:

**CAPACITACIÓN:**

## **1. ESTUDIAR material audiovisual del NIVEL CINTA NEGRA**

- 1.1. VIDEO: SENTIRTE BIEN NO IMPLICA ES ESTAR BIEN
- 1.2. Escuchar el AUDIOLIBRO Manejo Integral de la Salud y el Estrés previo al entrenamiento.
- 1.3. Lectura del manual de la salud: CALIDAD DE VIDA

## **2. CURSAR O ESTUDIAR LOS VIDEOS DEL MÓDULO 1A del NIVEL CINTA ROJA: JUVENTUD PROLONGADA**

SUB PROGRAMA ECONOMÍA DE LA SALUD  
(LOS PILARES DE LA SALUD Y LAS CLAVES DEL MANTENIMIENTO)

1. INTRO: Criterios gerenciales, Pilares de la Salud y Claves del Mantenimiento
2. AUTOEVALUACIÓN: Tests de salud. Proyecto de vida y cambio efectivo
3. ESTILO DE VIDA, SALUD Y DETERIORO
4. TOX-DETOX: Intoxicación, Ecología de la salud, Ayuno terapéutico y Técnicas para la Purificación
5. CONSCIENCIA ALIMENTARIA:
  - a) Mala alimentación
  - b) Nutrición celular
  - b) Dietas 1-2-3 / Régimen Antienvjecimiento (4) / Alimentación sana (5)
6. EN FORMA PARA LA VIDA
  - a) Ejercicios generalidades
  - b) Ejercicios respiratorios
  - c) Entrenamiento aeróbico
  - d) Entrenamiento psicofísicos



## MÓDULO PRÁCTICO: EN FORMA PARA LA VIDA

- a) SESIÓN DE METAS Y COACHING semanal de 15 minutos mínimo
- b) Ejercicios de estiramientos, calentamiento y respiraciones- sesiones 15 minutos.
- c) EJERCICIOS de Estiramientos-PREYOGA sesiones de 1:30 horas.
- d) Ejercicios aeróbicos- sesiones de 1:30 horas.
- e) Ejercicios psicofísicos- sesiones de 1:30 horas.
- f) Sesiones de Meditación de 30 min. Diarios en la mañana
- g) Sesiones antes de acostarse alternas del ejercicio No. 6 y 7
- h) Consideraciones Desconsideradas ejercicios y prácticas (1 hora semanal)

## MÓDULO PRÁCTICO DE ECONOMÍA DE LA SALUD

**Cocina Sanadora Gourmet** DIETAS 0-1-2 Y 3 y Taller de cocina

### Objetivos de salud:

- a) Conocer y aprender a calcular la Frec. Cardiaca de Entrenamiento. Medición y registro diario de la Frec. Cardiaca de reposo al inicio y durante los 15, 30 y 45 minutos del entrenamiento, al final del ejercicio y a los 5 y 10 minutos después, para evaluar el desarrollo de la capacidad de adaptación cardiorrespiratoria.
- b) Entrenamiento aeróbico CAMINATA O TROTE diario o interdiario por 1 hora a FCE. (Min.50 para quemar grasa – Max.70 p.p.m.) y clase de AERÓBICOS 3 v/p/s.
- c) Como mínimo el 60% de las metas en salud (peso e índice de masa corporal, Frec. C. de Reposo  $\leq 95$  p/min., recuperar la F. C. de reposo a los 10 min. Después de concluir el aeróbico.

- d) Toma y registro de signos vitales, peso, medidas, capacidad aeróbica, y la transmisión semanal de la información recabada al programa de coaching, todos los días lunes de cada semana, así como los exámenes de laboratorio que se le requieran,
- e) Crear el hábito de EVACUAR diariamente en las mañanas heces bien hidratadas,
- f) Régimen de Desintoxicación mediante las Dietas Sanadoras (0-1-2-3) según sus indicaciones
- g) Autoevaluación y DIAGNÓSTICO DE SALUD, con plan de acción, prioridades y metas claras
- h) Puntualidad, participación y efectividad en el desempeño
- i) Aprender y practicar la respiración profunda para el manejo de la ansiedad.
- j) Practicar la consciencia en acción, consciencia de aquí y ahora
- k) Participación semanal en las sesiones de metas para identificar las debilidades e carácter, y desarrollar mayor flexibilidad, equilibrio, concentración, foco, autoamor y estima.
- l) Precisar el cumplimiento de las metas diarias e identificar las dificultades, resistencias, programaciones insanas e invalidantes, etc. que pudiesen afectarnos.
- m) **Realizar el programa médico de su conveniencia con la frecuencia indicada.**
- n) COACHING SEMANAL (máx. 15 minutos) Y CONTROL MENSUAL (máx. 45 min.). Realizar y reportar exámenes de salud conducentes a determinar la edad biológica aproximada. Cumplimiento efectivo de las metas planteadas y trabajadas durante el coaching de salud.

- o) **Entender la condición personal, profundizar en la historia personal y el papel de la Enfermedad en nuestras vidas. Reconstruir la historia personal y la historia de la enfermedad. Reconocer la influencia del Enfermadero.**

### **Objetivos académicos:**

- a) Destrezas para el cultivo y mejor desempeño de los liderazgos (cronometrista, presionador, ambientador, anfitrión, moderador, afinador, secretario, memoria de grupo, cabeza fría, filólogo, feedback de liderazgos, feedback de grupo) que facilitan el cumplimiento efectivo de la agenda diaria
- b) Iniciar lectura o escucha del libro CONSIDERACIONES DESCONSIDERADAS y participar en los ejercicios prácticos de CONSIDERACIONES DESCONSIDERADAS y practicar las reflexiones y meditaciones 1-2-3 y 4.
- c) Lectura, estudio y exposición del Manual de la salud: CALIDAD DE VIDA.
- d) Practicar ejercicios: No. 6-7 y 8 de Manejo Integral de la Salud y el Estrés

## **2. CURSAR (O ESTUDIAR LOS VIDEOS) EL MÓDULO 1B**

### **del NIVEL **CINTA ROJA**: RECONEXIÓN**

#### **SUB PROGRAMA ECONOMÍA DE LA SALUD**

#### **(LOS PILARES DE LA SALUD Y LAS CLAVES DEL**

#### **MANTENIMIENTO)**

##### **7. MANEJO DEL ESTRÉS**

- a) Estrés, Distrés y Manejo del estrés (test de estrés)
  - b) Resiliencia
  - c) Técnicas de Armonización (Relajación y Meditación)
8. REDIMENSIÓN DEL SER(cambio de paradigma)
- a) Paradigma Holístico
  - b) Dimensiones y cuerpos
  - c) Crisis – Despertar Espiritual -Curación – Sanación

## SUB PROGRAMA CONCIENCIA HOLÍSTICA

### **RELACIONES:**

- 9. CONSIGO MISMO: Autoestima - comunicación
- 10. CONSIGO MISMO: Apetencias, emociones y pensamientos
- 11. CON EL MEDIO AMBIENTE cultural y natural – El ENFERMADERO - R. Tóxicas y adictivas (Codependencia) – Test de codependencia
- 12. CON LA REALIDAD ESPIRITUAL - SEÑALES

## **MÓDULO PRACTICO: EN FORMA PARA LA VIDA**

- a) SESIÓN DE METAS Y COACHING semanal de 15 minutos mínimo
- b) Ejercicios de estiramientos, calentamiento y respiraciones-sesiones 15 minutos.
- c) EJERCICIOS de Estiramientos-PREYOGA sesiones de 1:30 horas.
- d) Ejercicios aeróbicos- sesiones de 1:30 horas.

- e) Ejercicios psicofísicos- sesiones de 1:30 horas.
- f) Sesiones antes de acostarse alternas del ejercicio No. 6 y 7
- g) Sesiones de Meditación de 30 min.
- h) Consideraciones Desconsideradas ejercicios y prácticas (1 hora semanal)
- i) Practicar de Consideraciones desconsideradas los leejercicios en audio 1-2-3 y 4
- j) Completar DIAGNÓSTICO DE SALUD

### **Objetivos de salud:**

- a) Conocer y aprender a calcular la Frec. Cardiaca de Entrenamiento. Medición y registro diario de la Frec. Cardiaca de reposo al inicio y durante los 15, 30 y 45 minutos del entrenamiento, al final del ejercicio y a los 5 y 10 minutos después, para evaluar el desarrollo de la capacidad de adaptación cardiorespiratoria.
- b) Entrenamiento aeróbico CAMINATA O TROTE diario o interdiario por 1 hora a FCE. (Min.50 para quemar grasa – Max.70 p.p.m.) y clase de AERÓBICOS 3 v/p/s.
- c) Como mínimo el 60% de las metas en salud (peso e índice de masa corporal, Frec. C. de Reposo  $\leq 95$  p/min., recuperar la F. C. de reposo a los 10 min. Después de concluir el aeróbico.
- d) Toma y registro de signos vitales, peso, medidas, capacidad aeróbica, y la transmisión semanal de la información recabada al programa de coaching, todos los días lunes de cada semana, así como los exámenes de laboratorio que se le requieran,

- e) Crear el hábito de EVACUAR diariamente en las mañanas heces bien hidratadas,
- f) Régimen de Desintoxicación mediante las Dietas Sanadoras (0-1-2-3) según sus indicaciones
- g) Autoevaluación y DIAGNÓSTICO DE SALUD, con plan de acción, prioridades y metas claras
- h) Puntualidad, participación y efectividad en el desempeño
- i) Aprender y practicar la respiración profunda para el manejo de la ansiedad.
- j) Practicar la consciencia en acción, consciencia de aquí y ahora
- k) Participación semanal en las sesiones de metas para identificar las debilidades e carácter, y desarrollar mayor flexibilidad, equilibrio, concentración, foco, autoamor y estima.
- l) Precisar el cumplimiento de las metas diarias e identificar las dificultades, resistencias, programaciones insanas e invalidantes, etc. que pudiesen afectarnos.
- m) **Realizar el programa médico de su conveniencia con la frecuencia indicada.**
- n) COACHING SEMANAL (máx. 15 minutos) Y CONTROL MENSUAL (máx. 45 min.). Realizar y reportar exámenes de salud conducentes a determinar la edad biológica aproximada. Cumplimiento efectivo de las metas planteadas y trabajadas durante el coaching de salud.
- o) **Entender la condición personal, profundizar en la historia personal. y el papel de la Enfermedad en nuestras vidas. Reconstruir la historia personal y la historia de la enfermedad. Reconocer la influencia del Enfermero.**

### **Objetivos académicos:**

- a) Destrezas para el cultivo y mejor desempeño de los liderazgos (cronometrista, presionador, ambientador, anfitrión, moderador, afinador, secretario, memoria de grupo, cabeza fría, filólogo, feedback de liderazgos, feedback de grupo) que facilitan el cumplimiento efectivo de la agenda diaria
- b) Iniciar lectura o escucha del libro CONSIDERACIONES DESCONSIDERADAS y participar en los ejercicios prácticos de CONSIDERACIONES DESCONSIDERADAS y practicar las reflexiones y meditaciones 1-2-3 y 4.
- c) Lectura, estudio y exposición del Manual de la salud: CALIDAD DE VIDA.
- d) Practicar ejercicios: No. 6-7 y 8 de Manejo Integral de la Salud y el Estrés

### **3. CURSAR (O ESTUDIAR EL VIDEO) MÓDULO 2 DEL NIVEL Hilo naranja : METAMORFOSIS**

#### **SUBPROGRAMA ECONOMÍA DE LA SALUD**

- 1. Régimen Antienvjecimiento (4) y Peligros de la alimentación

#### **SUB PROGRAMA CONSCIENCIA HOLÍSTICA**

##### **2 AUTOCONOCIMIENTO: UNIDAD BIOLÓGICA**

Cuerpo humano – célula, tejidos, órganos y sistemas

##### **3. AUTOCONOCIMIENTO: UNIDAD BIOLÓGICA**

Mente: Psiquis y estados del yo (padre-adulto-niño)

## PROGRAMA FUERZA INTERIOR

4. DESARROLLO: Personalidad: constitución, temperamento, carácter, crecimiento emocional, personal y espiritual
5. CRECIMIENTO: Fuerza interior – Fortalezas de carácter y de espíritu – Disciplina
6. CRECIMIENTO: MOTIVACIÓN AL CAMBIO

### MÓDULO PRÁCTICO DE ECONOMÍA DE LA SALUD: *Cocina Sanadora Gourmet* RÉGIMEN REDUCTOR ANTIENVEJIMIENTO y Taller de cocina

### **MÓDULO PRÁCTICO: EN FORMA PARA LA VIDA**

- a) SESIÓN DE METAS Y COACHING semanal de 15 minutos mínimo
- b) Ejercicios de estiramientos, calentamiento y respiraciones- sesiones 15 minutos.
- c) EJERCICIOS de Estiramientos-PREYOGA sesiones de 1:30 horas.
- d) Ejercicios aeróbicos- sesiones de 1:30 horas.
- e) Ejercicios psicofísicos- sesiones de 1:30 horas.
- f) Sesiones de Meditación de 30 min. diarios

#### **Objetivos en salud**

- a) Entrenamiento aeróbico CAMINATA O TROTE diario o interdiario por 1 hora a FCE. Entre un mínimo de 60% para quemar grasa hasta el 80% al haber alcanzado el peso ideal y desarrollar la POTENCIA AERÓBICA.



- b) Realizar clase de ENTRENAMIENTO AERÓBICO 3 veces por semana. Medir y registrar semanalmente la (FRP), la (FCE) a los 15,30 y 45 minutos durante el entrenamiento, y la F.C. al concluir la actividad, y a los 5 y 10 minutos después, para evaluar el desarrollo de la capacidad de adaptación cardiorespiratoria
- c) Como mínimo el 70% de las metas en salud, y lograr una Frec. C. de Reposo  $\leq 90$  p/min., recuperar la F. C. de reposo a los 10 minutos posteriores al termino.
- d) Toma de signos vitales, peso, medidas, capacidad aeróbica, y los exámenes de laboratorio que se le requieran, así como el registro y la transmisión semanal de la información recabada al programa de coaching, todos los lunes de cada semana
- e) Realizar ejercicios respiratorios, estiramientos, calentamientos, PREYOGA y los ejercicios PSICOFÍSICOS aprendidos, 1 o 2 veces por semana
- f) Mantener el hábito de EVACUAR diariamente en las mañanas heces hidratadas.
- g) Cumplir con el régimen dietético de LAS DIETAS SANADORAS (1-2-3-4 o 5) que le haya sido indicado.
- h) Continuar reducción de cualquier medicación o dependencia medicamentosa, y las indicaciones para alcanzar una mejoría medible de la condición general.
- i) Practicar la respiración profunda para el manejo de la ansiedad y la consciencia en acción, consciencia de aquí y ahora.
- j) Identificar y reconocer las debilidades de carácter, y fortalecer la flexibilidad, disciplina, equilibrio, concentración, autoamor, estima, y demás habilidades, destrezas y competencias que considera el Programa de Fuerza Interior para este nivel.
- k) Asistir a sesiones de metas mínimo 2 veces p/s. y a terapias de grupo o individuales con la frecuencia indicada, para Identificar dificultades, resistencias, programaciones y condiciones emocionales insanas.

- l) COACHING SEMANAL (máximo 15 minutos) Y CONTROL MÉDICO MENSUAL (máximo 45). Al inicio del 6o. MES, realizar y reportar exámenes de salud conducentes a determinar la edad biológica aproximada. Cumplimiento efectivo de las metas planteadas y trabajadas durante el coaching de salud. Evaluación de los exámenes efectuados recientemente para comparar edad biológica y demás indicadores de salud.
- m) Profundizar y entender la historia y la condición personal (o Enfermedad) y su papel en nuestras vidas, profundizar. Reconstruir la historia de la enfermedad. Reconocer la influencia del Enfermadero

### **Objetivos académicos:**

- a) Desarrollar mayor flexibilidad, disciplina, equilibrio, concentración, autoamor, estima, y demás habilidades, destrezas y fortalezas que considera el Programa de Fuerza Interior para este nivel.
- b) Practicar el ejercicio de meditación no. 8 Meditación Integradora del AUDIOLIBRO: Manejo Integral de la Salud y el Estrés (MISE) dos veces al día (30 minutos)
- c) Practicar de manera alterna el ejercicio No. 7 de Imaginación Sanadora o el No. 6 de Relajación Vitalizadora cada noche al acostarse (30 minutos) del Manejo Integral de la Salud y el Estrés (MISE)
- d) Practicar los ejercicios 1-2-3 y 4 del libro de prácticas de CONSIDERACIONES DESCONSIDERADAS
- e) Estudio del manual de la salud: JUVENTUD PROLONGADA
- f) Estudio y exposición del libro CONSIDERACIONES DESCONSIDERADAS
- g) Iniciar lectura del libro MANOJO DE VIRTUDES
- h) Estudio y evaluación de los temas: CODEPENDENCIA, ADICCIONES SUSTITUTAS, ADICCIONES LIGHT, FORTALECER LA INMUNIDAD

ANTE EL ENFERMADERO, MANEJO EFECTIVO DEL ESTRÉS,  
PREVENCIÓN DE RECAÍDAS.

## **4.4. CURSAR O ESTUDIAR LOS VIDEOS DEL MÓDULO 3 DEL NIVEL NARANJA: INTEGRACIÓN**

### **SUB PROGRAMA ECONOMÍA DE LA SALUD SALUD**

1. INTELIGENCIA TOTAL Cerebro Triun, Inteligencia Racional y Creativa
2. Inteligencia Emocional y de los Patrones
3. Intención Sanadora
4. Inteligencia Superior

### **SUB PROGRAMA CONSCIENCIA HOLÍSTICA**

5. ESTILO DE VIDA VERDE
6. IDENTIFICACIÓN Y PROPÓSITO

## **MÓDULO PRÁCTICO: EN FORMA PARA LA VIDA**

- a) SESIÓN DE METAS Y COACHING semanal de 15 minutos mínimo
- b) Ejercicios de estiramientos, calentamiento y respiraciones- sesiones 15 minutos.

- c) EJERCICIOS de Estiramientos-PREYOGA sesiones de 1:30 horas.
- d) Ejercicios aeróbicos- sesiones de 1:30 horas.
- e) Ejercicios psicofísicos- sesiones de 1:30 horas.
- f) Sesiones de Meditación de 30 min. diarios

PRÁCTICA de Estiramientos (preyoga), Ejercicios PSICOFÍSICOS-  
Respiraciones AERÓBICOS, Salutación al Sol, Ritos Tibetanos, Serie 8 joyas,  
serie Taichi 13 movimientos, MEDITACIÓN (prácticas de 2 Hora)

### **Objetivos en salud:**

- a) Haber mantenido el hábito diario de los ejercicios (respiratorios, estiramientos, aeróbicos y psicofísicos) y de la meditación 2 veces al día.
- b) Optimizar y mantener la potencia aeróbica. Realizar entrenamiento aeróbico: CAMINATA O TROTE diario, por 45 minutos a frecuencia cardíaca de entrenamiento (70-80% de la FCMax.). Realizar clase de ENTRENAMIENTO AERÓBICO 3 veces por semana. Continuar el monitoreo de las frecuencias cardíacas y su evolución a través de la práctica
- c) Registro semanal de los valores de peso, tensión, FCE y FCR, medidas corporales, y glicemia y demás valores (si aplican).
- d) Como mínimo el 70% de las metas en salud (evaluadas según los registros y exámenes **Perfil de Antienvjecimiento**), peso e índice de masa corporal, Frec. C. de Reposo  $\leq 85$  p/min., recuperar la F. C. de reposo antes de los 10 min. de concluir el aeróbico.
- e) Continuar identificando las resistencias y la presencia de las excusas, justificaciones, proyecciones, prejuicios, señalamientos, reclamos, exigencias, etc. que manifestamos y efectuamos a otros.
- f) Asistir a sesiones de metas al menos una vez por semana, a terapias individuales y grupales, sesiones de coaching y consultas de control con la frecuencia NECESARIA.

- g) Haber entendido el papel de la Enfermedad y reconstruido la historia personal y de enfermedad, desarrollando fortalezas frente al Enfermadero.

**Objetivos académicos:**

- a) Efectuar los ejercicios prácticos del libro CONSIDERACIONES DESCONSIDERADAS
- b) Exposición del manual JUVENTUD PROLONGADA
- c) Lectura y exposición de primeros capítulos (fortalezas de carácter) del LIBRO MANOJO DE VIRTUDES.
- d) Asumir consigo mismo las labores de secretario, cronometrista y presionador para mantener el foco, y alcanzar mayor eficiencia y eficacia en el logro de las metas diarias de este nivel y practicar la autoobservación, el autocontrol y el autocoaching
- e) Comenzar asumir compromisos y responsabilidades ductoras con hermanos menores. Fortalecer la flexibilidad y la firmeza, el equilibrio, el autoamor y la estima, y demás habilidades, destrezas y fortalezas que considera el programa para este nivel.

Objetivos profesionales:

# Capacitación como TRAINER DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL

Simultáneamente a la capacitación de los dos primeros trimestres, quienes lo deseen, pueden optar por un entrenamiento para adquirir y asumir habilidades que los CERTIFICAN como **TRAINER DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL** (también en este nivel se puede realizar la **CERTIFICACIÓN de MONITOR de AERÓBICOS Y PREYOGA**)

El nivel de Trainer nos capacita para hacer la inducción a los nuevos interesados, orientar el estudio del material educativo correspondiente a esta fase, dirigir sesiones de metas, y sesiones de Consideraciones Desconsideradas prácticas, y dirigir mediante el uso de los audiovisuales del Dr. Hoffmann, las prácticas de meditación integradora, visualización sanadora, relajación vitalizante, y los ejercicios respiratorios, estiramientos, calentamiento, stretching, preyoga y aeróbicos.

## CONTENIDO DE LA FORMACIÓN

1. LA MISIÓN DEL TRAINER y la RED DE SANADORES
2. Aprendizaje y dominio del contenido académico

3. Dominio de las obras: Manejo integral de la salud y el estrés, de los audios, videos y el Libro Consideraciones Desconsideradas, manual de Calidad de Vida.
4. Manejo de sesiones grupales de metas (dinámica de LIDERAZGOS COMPARTIDOS). Precisar cada uno de los roles más importantes y capacitarse en el desempeño efectivo de cada uno
5. Introducción al coaching de salud. Manejo de los tests de salud
6. Manejo de los ejercicios del libro Consideraciones Practicas
7. Práctica eficiente de los ejercicios del programa de mantenimiento aprendidos: EJERCICIOS PARA LA SALUD
8. Entrenamiento como monitor Monitor de Entrenamiento aeróbico y Preyoga

## FORMACIÓN PRACTICA

- **Lectura y Oratoria**

## **Certificación de TRAINER:**

Al completar el nivel de CINTA NARANJA, el estudiante puede optar al TRAINNING DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL y de EJERCICIOS AERÓBICOS Y STRETCHING.

El trainer debe capacitarse para: captar potenciales estudiantes y pacientes para el programa de VIDAPLENA-SALUDTOTAL (Academia y Sistema de Sanación Hoffmann), organizar grupos de apoyo y entrenamiento, canalizar la inscripción de los interesados en la academia para el PROGRAMA VIDAPLENA-SALUDTOTAL, y guiarlos para iniciar el estudio del primer Módulo: ECONOMÍA DE LA SALUD

Los trainers deben dominar a cabalidad el material que han de facilitar. Para capacitarse en el manejo y utilización del material didáctico correspondiente a este nivel, deben dominar:

- a) Manejo Integral de la Salud y el Estrés
- b) Manual de Calidad de Vida
- c) Consideraciones Desconsideradas libro, Sección práctica y ejercicios, reflexiones y meditaciones
- d) Manual de Juventud Prolongada
- e) Manual de Inteligencia Sanadora
- f) Un Manojito de Virtudes libro
- g) Manual Estilo de vida Verde

Capacitación para cumplir las siguientes funciones:

1er. MES

1. Facilitar la adquisición del material educativo correspondientes al nivel de CINTA NEGRA, en el orden siguiente: 1º. AUDIOLIBRO: MANEJO INTEGRAL DE LA SALUD Y EL ESTRÉS (MISE), Charla: SENTIRSE BIEN NO IMPLICA ESTAR BIEN, y la charla de Bienvenida al Programa.
2. Organizar primeras 4 reuniones semanales de encuentro (de tres horas de duración) en el centro de la localidad para hacer la inducción a los interesados durante la primera hora, y consolidar un grupo de apoyo y entrenamiento. El cual, ha de dirigir -utilizando el material didáctico, sesiones de metas, meditación (ej. 8), visualización (ej. 7) y ejercicios psicofísicos y aeróbicos (videos), ejercicios y prácticas de Consideraciones Desconsideradas durante las dos horas siguientes.
3. Asegurar el estudio de los temas de la formación VP-ST correspondientes al nivel de CINTA ROJA: 1º. Módulo JUVENTUD PROLONGADA: los 3 Pilares de la Salud y las Claves del Mantenimiento, a saber: INTRODUCCIÓN, ESTILO DE VIDA: SALUD Y DETERIORO, AUTOEVALUACIÓN, TOX-DETOX. 2º. Manual Calidad de Vida



4. Canalizar consulta médica de orientación con el Dr. Hoffmann de quienes lo requieran por razones de salud, o lo deseen por razones de crecimiento y desarrollo personal y/o profesional<sup>1</sup>.

## 2º. MES

1. Motivar y precisar a los estudiantes para el estudio del material estudiado el mes anterior y en la correcta ejecución de la práctica, mediante los indicadores y estándares de la academia. Hacerles la entrega del HILO NEGRO.
2. Asegurar el estudio de los temas de la formación VP-ST correspondientes al nivel de CINTA ROJA: 1º. Módulo JUVENTUD PROLONGADA: Mala alimentación y Nutrición celular, Sedentarismo y ejercicios, Manejo del estrés, Redimensión del Ser.
3. Organizar las reuniones semanales de encuentro de tres horas de duración números 5, 6,7 y 8. Hacer la inducción a los interesados durante la primera hora, y asistir al grupo de apoyo y entrenamiento que ha de dirigir -utilizando el material didáctico- charla introductoria, sesiones de metas, meditación (ej. 8), visualización (ej. 7) y ejercicios psicofísicos y aeróbicos (videos), ejercicios y prácticas de Consideraciones Desconsideradas durante las dos horas siguientes.
4. Canalizar la suscripción al PROGRAMA DETOX y al COACHING con el Dr. Hoffmann para quienes lo requieran por razones de salud, o lo deseen por razones de crecimiento y desarrollo personal y/o profesional<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> La consulta consta de una sesión de 1 hora (1ª. consulta), sesión de 30 min. (2ª. Consulta), En ella, se contacta con la necesidad de realizar un programa médico personalizado, DIETA 1 y final de la purificación; FASE 3: Dieta 2 y 3 etapa de transición hacia la Alimentación Sana.

<sup>2</sup> El programa que comienza con la realización de un programa de DETOX (Depuración Profunda FASE 1: limpieza gastrointestinal, limpieza hepática, Dieta 0; FASE 2: Restauración de flora bacteriana ideal y continuar purificación, restablecer ritmo de evacuaciones, Dieta 1; FASE 3 Etapa de transición hacia la nutrición celular mediante DIETAS 2 y 3,

5. Canalizar la realización del taller de cocina sobre DIETAS 0-1 Y 2

3er. MES

1. Evaluar la correcta ejecución de la práctica, y verificar que se hayan cumplido los estándares de la academia para hacerles la entrega de LA CINTA ROJA
2. Verificar la adquisición del material educativo correspondientes al nivel de CINTA ROJA: 1º. Manual de Juventud prolongada; 2º. Libro Consideraciones Desconsideradas.
3. Verificar el estudio por parte de los estudiantes de los temas correspondientes a sus semanas en curso del Módulo 1B RECONEXIÓN - sub-programa CONSCIENCIA HOLÍSTICA 1: Asertividad y autoestima, Comunicación, y Emociones y Relaciones Tóxicas (Codependencia) – Test de codependencia- “Enfermadero”- Reconexión espiritual
4. Organizar las reuniones semanales de encuentro de tres horas de duración números 9,10, 11, y 12. Hacer la inducción a los interesados durante la primera hora, y asistir al grupo de apoyo y entrenamiento que ha de dirigir -utilizando el material didáctico- charla introductoria, sesiones de metas, meditación (ej. 8), visualización (ej. 7) y ejercicios psicofísicos y aeróbicos (videos), ejercicios y prácticas de Consideraciones Desconsideradas durante las dos horas siguientes.
5. Verificar la evolución desarrollo del programa de COACHING y los controles con el Dr. Hoffmann para quienes lo han requerido<sup>3</sup>.
6. Canalizar el taller de cocina sobre DIETAS 3 Y 4 (Régimen Antienvejecimiento)

4º. MES

---

<sup>3</sup> Realización de 3 Consultas de orientación Psicocosmobiológicas con Karina Villasmil y de Sanación cuántica y constelaciones sistémicas con la Dra. Maria Virginia García.

1. Evaluar a los estudiantes sobre el material estudiado el mes anterior y la correcta ejecución de la práctica, mediante los indicadores y estándares de la academia. Hacerles la entrega del HILO NARANJA
2. Precisar la adquisición del material educativo correspondientes al nivel de HILO NARANJA: 1º. Libro Manojos de Virtudes;
3. Verificar el estudio por parte de los estudiantes de los temas correspondientes a sus semanas en curso del Módulo 2  
METAMORFOSIS: Alimentación anti envejecimiento Dieta 4, MÓDULO DE CONCIENCIA HOLÍSTICA 2: SALUD DE CUERPO-MENTE: Cuerpo físico y Psiquis, y Personalidad . y Personalidad: constitución, temperamento, carácter, crecimiento emocional, personal y espiritual (2 horas) y Fortalezas de carácter; y REGIMEN 5 ALIMENTACIÓN SANA
4. Organizar las reuniones semanales de encuentro de tres horas de duración correspondientes a la 14, 15, 16 Y 17 del programa académico. Hacer la inducción a los interesados durante la primera hora, y asistir al grupo de apoyo y entrenamiento que ha de dirigir -utilizando el material didáctico- charla introductoria, sesiones de metas, meditación (ej. 8), visualización (ej. 7) y ejercicios psicofísicos y aeróbicos (videos), ejercicios y prácticas de Consideraciones Desconsideradas durante las dos horas siguientes.
5. Verificar la evolución del programa de COACHING y los controles con el Dr. Hoffmann para quienes lo hayan requerido.
6. Canalizar el taller de cocina sobre DIETAS 5 (Régimen de Alimentación Sana)

## 5º. MES

1. Evaluar a los estudiantes sobre el material estudiado el mes anterior y la correcta ejecución de la práctica, mediante los indicadores y estándares de la academia. Hacerles la entrega de la CINTA NARANJA
2. Precisar la adquisición del material educativo correspondientes al nivel de HILO NARANJA: 1º. Manual INTELIGENCIA SANADORA (Estudio de inteligencia Total)

7. Verificar el estudio por parte de los estudiantes de los temas correspondientes a sus semanas en curso del Módulo 2 METAMORFOSIS: Programa de Fuerza Interior y CAMBIO EFECTIVO, ALIMENTACIÓN SANA,
3. Apoyar las reuniones semanales de encuentro de tres horas de duración números 18, 19, 20 y 21 correspondientes del programa académico, y apoyar la inducción de los interesados, asistir al grupo de apoyo y entrenamiento que ha de dirigir -utilizando el material didáctico- charla introductoria, sesiones de metas, meditación (ej. 8), visualización (ej. 7) y ejercicios psicofísicos y aeróbicos (videos), ejercicios y prácticas de Consideraciones Desconsideradas durante las dos horas siguientes.
4. Verificar el desempeño del estudiante en su programa y con el Dr. Hoffmann.

6º. MES

**Capacitación de TRAINER DE VIDA PLENA SALUD TOTAL** (5 días) con el Dr. Hoffmann incluyendo el tema INTELIGENCIA SUPERIOR de Inteligencia Sanadora. También puede optar por la formación como facilitador de EJERCICIOS AERÓBICOS Y STRETCHING.

**Para lo cual se entrenará y alcanzará las competencias en el manejo de los conocimientos relativos a:**

1. **Taller de Oratoria y Liderazgo**
2. **Principios de PNL para el reencuadre de resultados.**
3. **Introducción al coaching de salud. Manejo de los tests de salud**
4. **Dominio de todo el contenido académico**
5. **Entrenamiento en el Manejo de sesiones grupales de metas, con la dinámica de LIDERAZGOS COMPARTIDOS. Precisar cada uno de los roles más importantes y capacitarse en el desempeño efectivo de cada uno**
6. **Práctica eficiente de los ejercicios del programa de mantenimiento aprendidos: EJERCICIOS PARA LA SALUD**

- 7. Dominio de las obras Manejo integral de la salud y el estrés, de los audios, videos y el Libro Consideraciones Desconsideradas, manual de Calidad de Vida.**
- 8. Manejo de los ejercicios del libro Consideraciones Practicas**
- 9. Entrenamiento como trainer de Entrenamiento aeróbico y stretching**

# Formación PERSONAL previa a la capacitación de COACH

Haber cumplido con los objetivos de salud y académicos que lo califican como **Hilo Verde**, a saber:

**CAPACITACIÓN:**

## **4. CURSAR O ESTUDIAR LOS VIDEOS DEL MÓDULO 4 del NIVEL Hilo AMARILLO: PROFUNDIDAD**

### **SUBPROGRAMA CONSCIENCIA HOLÍSTICA**

#### **1. Alimentación Sana**

Dieta 5

Ética alimentaria y veganismo

#### **2. Permacultura y Agroecología**

**SUB PROGRAMA ECONOMÍA DE LA SALUD  
(LOS PILARES DE LA SALUD Y LAS CLAVES DEL  
MANTENIMIENTO)**

### 3. MEDITACIÓN:

PNEI - Caos-Coherencia y sincronización -

Resiliencia

Adaptabilidad y resistencia, su cultivo y búsqueda del equilibrio

### 4. MEDITACIÓN:

Estados de consciencia

Beneficios de la Meditación

Concepto

### 5. MEDITACIÓN:

Práctica

Características y técnica

Referencias Históricas

### 6. MEDITACIÓN:

Los pilares de la Meditación

Recomendaciones,

Esencia de la Meditación

**MÓDULO PRÁCTICO: EN FORMA PARA LA VIDA**

1. SESIÓN DE METAS Y COACHING semanal de 15 minutos mínimo
2. Ejercicios de estiramientos, calentamiento y respiraciones- sesiones 15 minutos.
3. EJERCICIOS de Estiramientos-PREYOGA sesiones de 1:30 horas.
4. Ejercicios aeróbicos- sesiones de 1:30 horas.
5. Ejercicios psicofísicos- sesiones de 1:30 horas.
6. Sesiones de Meditación de 30 min. Diarios en la mañana
7. Sesiones antes de acostarse alternas del ejercicio No. 6 y 7
8. Consideraciones Desconsideradas ejercicios y prácticas (1 hora semanal)

## **MÓDULO PRÁCTICO DE ECONOMÍA DE LA SALUD**

### **Cocina Sanadora Gourmet Taller de cocina DIETAS 5**

#### **Objetivos de salud:**

- a) El hábito de la meditación, el ejercicio aeróbico y el psicofísico
- b) Registro semanal de los valores de peso, tensión, glicemia (si aplica), FC y medidas corporales.
- c) La máxima potencia aeróbica de entrenamiento 80% del FCMax.
- d) Como mínimo el 70% de las metas en salud (evaluadas según los registros y exámenes **Perfil de Antienvejecimiento**), peso e índice de masa corporal, Frec. C. de Reposo  $\leq 90$  p/min., recuperar la F. C. de reposo antes de los 10 min. de concluir el aeróbico, medidas, resistencia, signos vitales, etc.
- e) Haber entendido el papel de la Enfermedad, reconstrucción de la historia personal de salud, y fortalezas frente al Enfermadero.
- f) Asistir a terapias individuales y consultas de control con la frecuencia NECESARIA.



- g) Conocer y aprender a calcular la Frec. Cardíaca de Entrenamiento. Medición y registro diario de la Frec. Cardíaca de reposo al inicio y durante los 15, 30 y 45 minutos del entrenamiento, al final del ejercicio y a los 5 y 10 minutos después, para evaluar el desarrollo de la capacidad de adaptación cardiorespiratoria.
- h) Entrenamiento aeróbico CAMINATA O TROTE diario o interdiario por 1 hora a FCE. (Min.50 para quemar grasa – Max.70 p.p.m.) y clase de AERÓBICOS 3 v/p/s.
- i) Autoevaluación y DIAGNÓSTICO DE SALUD, con plan de acción, prioridades y metas claras
- j) Puntualidad, participación y efectividad en el desempeño
- k) Aprender y practicar la respiración profunda para el manejo de la ansiedad.
- l) Practicar la consciencia en acción, consciencia de aquí y ahora
- m) Participación semanal en las sesiones de metas para identificar las debilidades e carácter, y desarrollar mayor flexibilidad, equilibrio, concentración, foco, autoamor y estima.
- n) Precisar el cumplimiento de las metas diarias e identificar las dificultades, resistencias, programaciones insanas e invalidantes, etc. que pudiesen afectarnos.
- o) **Realizar el programa médico de su conveniencia con la frecuencia indicada.**
- p) COACHING SEMANAL (máx. 15 minutos) Y CONTROL MENSUAL (máx. 45 min.).

### **Objetivos académicos:**

- a) Lectura del manual ALIMENTACIÓN SANA
- b) EXPOSICIÓN del libro Guía para un Mundo Confuso (cap. 8-14)
- c) Destrezas para el cultivo y mejor desempeño en el feedback de liderazgos y feedback de grupo

- d) Iniciar lectura o escucha del libro Lectura, estudio y exposición del Manual de la salud: CALIDAD DE VIDA.
- e) Practicar ejercicios: No. 6-7 y 8 de Manejo Integral de la Salud y el Estrés

## 5. **CURSAR (O ESTUDIAR LOS VIDEOS) EL MÓDULO 5** **del NIVEL CINTA AMARILLA**

### **MÓDULO PRACTICO: EN FORMA PARA LA VIDA**

- k) SESIÓN DE METAS Y COACHING semanal de 15 minutos mínimo
- l) Ejercicios de estiramientos, calentamiento y respiraciones-sesiones 15 minutos.
- m) EJERCICIOS de Estiramientos-PREYOGA sesiones de 1:30 horas.
- n) Ejercicios aeróbicos- sesiones de 1:30 horas.
- o) Ejercicios psicofísicos- sesiones de 1:30 horas.
- p) Sesiones antes de acostarse alternas del ejercicio No. 6 y 7
- q) Sesiones de Meditación de 30 min.
- r) Consideraciones Desconsideradas ejercicios y prácticas (1 hora semanal)
- s) Practicar de Consideraciones desconsideradas los leejercicios en audio 1-2-3 y 4

t) Completar DIAGNÓSTICO DE SALUD

### **Objetivos de salud:**

- a) El hábito de la meditación, el ejercicio aeróbico y el psicofísico
- b) Registro semanal de los valores de peso, tensión, glicemia (si aplica), FC y medidas corporales.
- c) La máxima potencia aeróbica de entrenamiento 80% del FCMax.
- d) Como mínimo el 70% de las metas en salud (evaluadas según los registros y exámenes **Perfil de Antienvejecimiento**), peso e índice de masa corporal, Frec. C. de Reposo  $\leq 90$  p/min., recuperar la F. C. de reposo antes de los 10 min. de concluir el aeróbico, medidas, resistencia, signos vitales, etc.
- e) Haber entendido el papel de la Enfermedad y reconstruido la historia personal y de enfermedad, desarrollando fortalezas frente al Enfermadero.
- f) Asistir a terapias individuales y/o familiares y consultas de control con la frecuencia NECESARIA.
- g) Practicar la consciencia en acción, consciencia de aquí y ahora
- h) Participación semanal en las sesiones de metas para identificar las debilidades e carácter, y desarrollar mayor flexibilidad, equilibrio, concentración, foco, autoamor y estima.
- i) Precisar el cumplimiento de las metas diarias e identificar las dificultades, resistencias, programaciones insanas e invalidantes, etc. que pudiesen afectarnos.
- j) COACHING SEMANAL (máx. 15 minutos) Y CONTROL MENSUAL (máx. 45 min.). Realizar y reportar exámenes de salud conducentes a determinar la edad biológica aproximada. Cumplimiento efectivo de las metas planteadas y trabajadas durante el coaching de salud.

### **Objetivos académicos:**

- e) Destrezas para el cultivo y mejor desempeño del feedback de liderazgos, y feedback de grupo para facilitar el cumplimiento efectivo de la agenda diaria
- f) Iniciar lectura o escucha del libro Lectura, estudio y exposición del Manual de la salud: CALIDAD DE VIDA.

## **6. CURSAR (O ESTUDIAR EL VIDEO) MÓDULO 2**

### **DEL NIVEL AMARILLO AVANZADO: METAMORFOSIS**

SUBPROGRAMA ECONOMÍA DE LA SALUD

SUB PROGRAMA CONSCIENCIA HOLÍSTICA

PROGRAMA FUERZA INTERIOR

### **MÓDULO PRÁCTICO: EN FORMA PARA LA VIDA**

- g) SESIÓN DE METAS Y COACHING semanal de 15 minutos mínimo
- h) Ejercicios de estiramientos, calentamiento y respiraciones- sesiones 15 minutos.
- i) EJERCICIOS de Estiramientos-PREYOGA sesiones de 1:30 horas.
- j) Ejercicios aeróbicos- sesiones de 1:30 horas.
- k) Ejercicios psicofísicos- sesiones de 1:30 horas.
- l) Sesiones de Meditación de 30 min. diarios

## **7. CURSAR O ESTUDIAR LOS VIDEOS DEL MÓDULO 7 DEL NIVEL HILO VERDE: INTEGRACIÓN**

SUB PROGRAMA ECONOMÍA DE LA SALUD SALUD

SUB PROGRAMA CONSCIENCIA HOLÍSTICA

### **MÓDULO PRÁCTICO: EN FORMA PARA LA VIDA**

- g) SESIÓN DE METAS Y COACHING semanal de 15 minutos mínimo
- h) Ejercicios de estiramientos, calentamiento y respiraciones- sesiones 15 minutos.
- i) EJERCICIOS de Estiramientos-PREYOGA sesiones de 1:30 horas.
- j) Ejercicios aeróbicos- sesiones de 1:30 horas.
- k) Ejercicios psicofísicos- sesiones de 1:30 horas.
- l) Sesiones de Meditación de 30 min. diarios

PRÁCTICA de Estiramientos (preyoga), Ejercicios PSICOFÍSICOS- Respiraciones AERÓBICOS, Salutación al Sol, Ritos Tibetanos, Serie 8 joyas, serie Taichi 13 movimientos, MEDITACIÓN (prácticas de 2 Hora)

#### **Objetivos en salud**

1. Mantener los hábitos saludables: actividades psicofísicas interdiarias, meditación dos veces al día (30 minutos), entrenamiento aeróbico interdiario con una F. C. de Entrenamiento (80% F. C. Max.)

2. Registro semanal de los valores de peso, tensión, glicemia (si aplica), FC y medidas corporales.
3. Como mínimo el 80% de las metas en salud (evaluadas según los registros y exámenes Perfil AE), peso e índice de masa corporal, Frec. C. de Reposo  $\leq 85$  p/min., recuperar la F. C. de reposo a los 5 min. de concluir el aeróbico, medidas, resistencia, signos vitales, etc.
4. Capacitación como MONITOR de AERÓBICOS y de ESTIRAMIENTOS
5. Asistir a terapias individuales y/o familiares y consultas de control con la frecuencia NECESARIA.
6. 6. Iniciar labores de coaching y apoyo a 2 hermanos menores (de su zona) asignados por su MENTOR
7. Practicar la consciencia en acción, consciencia de aquí y ahora
8. Participación semanal en las sesiones de metas para identificar las debilidades e carácter, y desarrollar mayor flexibilidad, equilibrio, concentración, foco, autoamor y estima.
9. Precisar el cumplimiento de las metas diarias e identificar las dificultades, resistencias, programaciones insanas e invalidantes, etc. que pudiesen afectarnos.
10. Identificar y reconocer las debilidades de carácter, y fortalecer la flexibilidad, disciplina, equilibrio, concentración, autoamor, estima, y demás habilidades, destrezas y competencias que considera el Programa de Fuerza Interior para este nivel.
11. COACHING SEMANAL (máximo 15 minutos) Y CONTROL MÉDICO MENSUAL (máximo 45). Al inicio del 6o. MES, realizar y reportar exámenes de salud conducentes a determinar la edad biológica aproximada. Cumplimiento

efectivo de las metas planteadas y trabajadas durante el coaching de salud. Evaluación de los exámenes efectuados recientemente para comparar edad biológica y demás indicadores de salud.

12. Profundizar y entender la historia y la condición personal (o Enfermedad) y su papel en nuestras vidas, profundizar. Reconstruir la historia de la enfermedad. Reconocer la influencia del Enfermadero

### **Objetivos académicos:**

- i) Desarrollar mayor flexibilidad, disciplina, equilibrio, concentración, autoamor, estima, y demás habilidades, destrezas y fortalezas que considera el Programa de Fuerza Interior para este nivel.
- j) 7. Exposición del libro Manojos de Virtudes
- k) 8. Exposición del manual de la salud: JUVENTUD PROLOGADA
- l) 9. Realizar el MÓDULO 5 – con el taller de Yoga para la Salud (Raja y Hatha Yoga)
- m) 10. Inicio de la FORMACIÓN DE CONSCIENCIA HOLÍSTICA
  - n) Iniciar lectura del libro MANOJO DE VIRTUDES
  - o) Estudio y evaluación de los temas: CODEPENDENCIA, ADICCIONES SUSTITUTAS, ADICCIONES LIGHT, FORTALECER LA INMUNIDAD ANTE EL ENFERMADERO, MANEJO EFECTIVO DEL ESTRÉS, PREVENCIÓN DE RECAÍDAS.

**Objetivos profesionales:**

## **Capacitación como**

### **COACH DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL**

Simultáneamente a la capacitación subsiguiente al tercer trimestre quienes lo deseen, pueden optar por un entrenamiento para adquirir y asumir habilidades que los CERTIFICAN como COACH DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL. La cual te CALIFICA para formar parte de la **RED DE SANADORES DEL SISTEMA DE SANACIÓN HOLÍSTICA HOFFMANN** y cumplir las funciones y desempeños de este nivel.

La formación profesional se orienta al desarrollo de las competencias que requiere un coach de salud integral para inducir y acompañar los procesos de sanación y cambio efectivo en sus coachees hasta alcanzar el estilo de vida de vida saludable y antienvjecimiento. Durante el proceso se reafirman los hábitos saludables, se consolida el cambio efectivo y el autocoaching como base ética para convertirnos en modelos, líderes y mentores de salud capaces de inspirar a nuestros coachees. También se adquieren instrumentos para el mercadeo y manejo de la imagen profesional.

## **OBJETIVO**

Formar personas relacionadas al área del bienestar que, recibiendo las herramientas necesarias del coaching transformacional puedan apoyar pacientes en sus procesos de sanación, manejando la observación, el lenguaje, la comunicación efectiva a través de todos los elementos, conversaciones poderosas y respuestas satisfactorias para así continuar transitando el camino del bienestar.



DIRIGIDO a estudiantes de la formación VIDAPLENA-SALUDTOTAL (trainers, médicos, psicólogos, terapeutas, promotores de salud, etc.)

El nivel de COACH nos capacita para hacerle el apoyo y el seguimiento los TRAINERS y a los PRACTITIONERS, orientar el estudio del material educativo correspondiente a esas fases, dirigir sesiones de metas, y sesiones de consideraciones desconsideradas prácticas, y dirigir las prácticas de meditación integradora, visualización sanadora, relajación vitalizante, e igualmente dar apoyo y servir de monitor de los ejercicios respiratorios, estiramientos, calentamiento, stretching, pre yoga y aeróbicos.

1. El hábito de la meditación, el ejercicio aeróbico y el psicofísico
2. Registro semanal de los valores de peso, tensión, glicemia (si aplica), FC y medidas corporales.
3. La máxima potencia aeróbica de entrenamiento 80% del FCMax.
4. Como mínimo el 70% de las metas en salud (evaluadas según los registros y exámenes **Perfil de Antienvejecimiento**), peso e índice de masa corporal, Frec. C. de Reposo  $\leq 90$  p/min., recuperar la F. C. de reposo antes de los 10 min. de concluir el aeróbico, medidas, resistencia, signos vitales, etc.
5. Haber entendido el papel de la Enfermedad y reconstruido la historia personal y de enfermedad, desarrollando fortalezas frente al “Enfermadero”.

6. Asistir a terapias individuales (relajantes y emocionales) y consultas de control con la frecuencia NECESARIA.

7. EXPOSICIÓN del libro Guía para un Mundo Confuso

1. Mantener los hábitos saludables: actividades psicofísicas interdiarias, meditación dos veces al día (30 minutos), entrenamiento aeróbico interdiario con una F. C. de Entrenamiento (80% F. C. Max.)

2. Registro semanal de los valores de peso, tensión, glicemia (si aplica), FC y medidas corporales.

3. Como mínimo el 80% de las metas en salud (evaluadas según los registros y exámenes Perfil AE), peso e índice de masa corporal, Frec. C. de Reposo  $\leq 85$  p/min., recuperar la F. C. de reposo a los 5 min. de concluir el aeróbico, medidas, resistencia, signos vitales, etc.

4. Capacitación como MONITOR de AERÓBICOS y de ESTIRAMIENTOS

5. Asistir a terapias individuales y grupales (relajantes y emocionales) con la frecuencia NECESARIA.

6. 6. Iniciar labores de coaching y apoyo a 2 hermanos menores (de su zona) asignados por su MENTOR

7. Exposición del libro Manojó de Virtudes

8. Exposición del manual de la salud: JUVENTUD PROLOGADA

9. Realizar el MÓDULO 5 – con el taller de Yoga para la Salud (Raja y Hatha Yoga)
10. Inicio de la FORMACIÓN DE CONSCIENCIA HOLÍSTICA

### **CONTENIDO DE LA FORMACIÓN**

1. LA MISIÓN del TRAINER y el COACH en la RED DE SANADORES
2. Aprendizaje y dominio del contenido académico hasta el nivel hilo verde
3. Dominio de las obras: Manejo integral de la salud y el estrés, de los audios, videos y el Libro Consideraciones Desconsideradas, Guía para un mundo confuso, Manejo de virtudes, El arte de estar en paz, y todos los manuales de la salud.
4. Manejo de sesiones grupales de metas (dinámica de LIDERAZGOS COMPARTIDOS). Precisar cada uno de los roles más importantes y capacitarse en el desempeño efectivo de cada uno
5. Manejo de los ejercicios del libro Consideraciones Practicas y manejo de virtudes
6. Práctica eficiente de los ejercicios del programa de mantenimiento aprendidos: EJERCICIOS PARA LA SALUD
7. Asistencia a los entrenadores de aeróbicos, psicofísicos, preyoga, yoga y meditación
8. Manejo de todos los tests de salud

## **9. Capacitación en Oratoria y Liderazgo**

### **10. PNL para el coaching**

## **MÓDULO 1**

Introducción al coaching VIDAPLENA-SALUDTOTAL

### **1: Introducción**

- Coaching de salud Integral
- Fases del proceso y metodología
- Experiencias

### **2: Aprendizaje y proceso de cambio**

- Aprendizaje consciente
- Resistencias al cambio

### **3: El Coaching y yo - Relación coach-coachee**

### **4: Coaching y Mentoring**

### **5: Roles del coach**

### **6: Creencias, valores y principios**

### **PRÁCTICA**

Manejo de los TESTS DE SALUD (BIENESTAR, EDAD BIOLÓGICA, AUTOEVALUACIÓN, PERSONALIDAD RIGIFLEX, RUEDA DE LA VIDA Y RUEDA DE LA SALUD Y FIJACIÓN DE METAS,)

## **MÓDULO 2**

Principios de BIOÉTICA E Instrumentos del Coaching

### **1: Metodología**

- Construcción de relaciones:
- Desarrollar objetivos
- Generar alternativas
- Desarrollar plan de acción
- Dar seguimiento y apoyo

## 2: Etapas

### 3: Estrategias

- Desarrollo de competencias
- Aprendizaje experiencial
- Medición del desempeño en sus diferentes formas
- Reforzamiento positivo
- Observación y acompañamiento en el terreno
- Feedback permanente
- Dialogo abierto entre las partes, CARACTERIZADO MÁS POR PREGUNTAS QUE POR RESPUESTAS U OPINIONES del coach.

### 4: Competencias

- Comunicacionales
  - Destrezas
  - Errores a evitar
  - Claves para influir en el otro
  - El arte de la Mayéutica
- De ventas
- Gerenciales
- Educativas

### 5: ONCE (11) COMPETENCIAS CLAVES DEL COACHING

#### PRÁCTICA

– Manejo de instrumentos de diagnóstico - La rueda de la vida - Manejo del protocolo para el DIAGNÓSTICO DE SALUD – instrumentos de medición de SIGNOS VITALES y variables médicas pertinentes para el control, seguimiento y evolución de los casos.

## **MÓDULO 3**

### Técnicas del coaching 1

#### El Paciente que siente, actúa y se transforma

- Instrumentos y controles, Técnicas de entrevista - Relación coach-coachee, y rapport, acompañamiento y resultados
- El arte de la negociación: La Ventas, objeciones y argumentaciones-

- Mayores dificultades: Resistencias al cambio
- CAMBIO DE HÁBITOS

## PRÁCTICA

Identificación de RESISTENCIAS conscientes e inconscientes AL CAMBIO, PUNTOS DE TRANCA, Evaluación de Fortalezas y debilidades de carácter. Inicio en el coaching de un compañero de estudios y capacitación para Coaching a distancia

## MÓDULO 4

Técnicas del coaching 2

Programación NeuroLinguística 1 aplicada al coaching

- Introducción al estudio de la PNL - Comunicación, cambio y aprendizaje
- Presuposiciones de PNL - Sistema representacional - Metamodelo PNL
- Técnicas y práctica

## PRACTICA.

Técnicas de PNL aplicadas al coaching- Asistencia y supervisión del coaching del compañero, inicio del coaching de (1) paciente presencial y el Coaching a distancia de (1) paciente

## MÓDULO 5

Técnicas del coaching 3

Programación NeuroLinguística 2 aplicada al coaching

- Estrategias, anclas, P.O.P.S., argumentaciones, reencuadre
- Técnicas y práctica

## PRACTICA.

Técnicas de PNL aplicadas al coaching -Asistencia y supervisión del coaching del compañero, inicio del coaching de (1) paciente presencial y el Coaching a distancia de (1) paciente

## **MÓDULO 6**

Coach de VP-ST

- Programa VP-ST-Trabajo en equipo
- Esencia, técnicas y manejo de dificultades en el Mentoring de salud.
- La profesión del COACH DE VP-ST- *PREVISTO*
- RED DE SANADORES- Manejo profesional y mercadeo
- Manejo de redes y producción de material educativo
- Manejo profesional y mercadeo – Redes sociales
- Plan de trabajo y educación continua

MÓDULO COMPLEMENTARIO

**Estilos de Liderazgo, liderazgo transformacional, manejo de equipos de trabajo y dinámicas de grupo -juego triádico (oficial, opositor y oscilante)**

Asistencia y supervisión del coaching del compañero, inicio del coaching de (1) paciente presencial y el Coaching a distancia de (1) paciente

### **Certificación de COACH:**

al completar el nivel de CINTA AMARILLA, equivalente al noveno trimestre académico, el estudiante puede optar a la capacitación de COACH DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL

El COACH debe capacitarse para: asistir a los estudiantes-pacientes: PRACTITIONERS Y TRAINERS de la Formación VIDAPLENA-SALUDTOTAL, para alcanzar sus objetivos en salud, lograr completar la formación y diplomarse; alcanzando el nivel de gerentes efectivos de su propia vida y salud

Los COACHS deben dominar a cabalidad el material que han de facilitar. Para capacitarse en el manejo y utilización del material didáctico correspondiente a este nivel, deben dominar:

1. Manejo Integral de la Salud y el Estrés Audiolibro
2. Manual de Calidad de Vida
3. Video sobre Pilares de la Salud
4. Consideraciones Desconsideradas libro, Sección práctica y ejercicios, reflexiones y meditaciones
5. Manual de Juventud Prolongada
6. Manual Estilo de Vida Verde
7. Guía para un mundo confuso libro
8. Manojos de Virtudes libro
9. Manual de Alimentación Sana
10. Las Dietas Sanadoras Libro
11. Manual de Salud Integral y medicina Holística
12. El arte de estar en Paz Audiolibro

Capacitación para cumplir las siguientes funciones:

1er. MES

1. Verificar que los estudiantes hayan recibido y procesado el material educativo correspondientes al nivel de CINTA NEGRA, en el orden siguiente: 1º. AUDIOLIBRO: MANEJO INTEGRAL DE LA SALUD Y EL ESTRÉS (MISE), Charla: SENTIRSE BIEN NO IMPLICA ESTAR BIEN, y la charla de Bienvenida al Programa.
2. Brindar el apoyo al TRAINER para las primeras 4 reuniones semanales de encuentro de tres horas de duración, para que este haga la inducción a los interesados durante la primera hora, y consolide un grupo de apoyo



- y entrenamiento que dirigirá -utilizando el material didáctico- charla introductoria, sesiones de metas, meditación (ej. 8), visualización (ej. 7) y ejercicios psicofísicos y aeróbicos (videos), ejercicios y prácticas de Consideraciones Desconsideradas durante las dos horas siguientes.
3. Canalizar consulta médica de orientación con el Dr. Hoffmann de quienes lo requieran por razones de salud, o lo deseen por razones de crecimiento y desarrollo personal y/o profesional.
  4. Ofrecer seguimiento y coaching personalizado a los estudiantes del Programa VP-ST-
  5. Verificar el estudio de los temas de la formación VP-ST correspondientes al nivel de CINTA ROJA: 1º. Módulo JUVENTUD PROLONGADA: los 3 Pilares de la Salud y las Claves del Mantenimiento, a saber: INTRODUCCIÓN, ESTILO DE VIDA: SALUD Y DETERIORO, AUTOEVALUACIÓN, TOX-DETOX. 2º. Manual Calidad de Vida
  6. Canalizar consulta médica de orientación con el Dr. Hoffmann de quienes lo requieran por razones de salud, o lo deseen por razones de crecimiento y desarrollo personal y/o profesional<sup>4</sup>.

## 2º. MES

1. Motivar y precisar a los estudiantes para el estudio del material estudiado el mes anterior y en la correcta ejecución de la práctica, mediante los indicadores y estándares de la academia. Hacerles la entrega del HILO NEGRO.
  2. Verificar el estudio de los temas de la formación VP-ST correspondientes al nivel de CINTA ROJA: 1º. Módulo JUVENTUD PROLONGADA: Mala alimentación y Nutrición celular, Sedentarismo y ejercicios, Manejo del estrés, Redimensión del Ser.
  3. Canalizar la suscripción al PROGRAMA DETOX y al COACHING con el Dr. Hoffmann para quienes lo requieran por razones de salud, o lo deseen por razones de crecimiento y desarrollo personal y/o profesional.
  4. Canalizar la realización del taller de cocina sobre DIETAS 0-1 Y 2
-

### 3er. MES

1. Evaluar la correcta ejecución de la práctica, y verificar que se hayan cumplido los estándares de la academia para hacerles la entrega de LA CINTA ROJA
2. Ofrecer seguimiento y coaching personalizado a los estudiantes del Programa VP-ST-
3. Verificar la adquisición del material educativo correspondientes al nivel de CINTA ROJA: 1º. Manual de Juventud prolongada; 2º. Libro Consideraciones Desconsideradas.
4. Verificar el estudio por parte de los estudiantes de los temas correspondientes a sus semanas en curso del Módulo 1B RECONEXIÓN - sub-programa CONSCIENCIA HOLÍSTICA 1: Asertividad y autoestima, Comunicación, y Emociones y Relaciones Tóxicas (Codependencia) – Test de codependencia- “Enfermadero”- Reconexión espiritual
5. Verificar la evolución desarrollo del programa de COACHING y los controles con el Dr. Hoffmann para quienes lo han requerido<sup>5</sup>.
6. Canalizar el taller de cocina sobre DIETAS 3 Y 4 (Régimen Antienvjecimiento)

### 4º. MES

1. Evaluar a los estudiantes sobre el material estudiado el mes anterior y la correcta ejecución de la práctica, mediante los indicadores y estándares de la academia. Hacerles la entrega del HILO NARANJA
  2. Ofrecer seguimiento y coaching personalizado a los estudiantes del Programa VP-ST-
  3. Precisar la adquisición del material educativo correspondientes al nivel de HILO NARANJA: 1º. Libro Manojos de Virtudes;
  4. Verificar el estudio por parte de los estudiantes de los temas correspondientes a sus semanas en curso del Módulo 2 METAMORFOSIS: Alimentación antienvjecimiento Dieta 4, MÓDULO DE CONCIENCIA HOLÍSTICA 2: SALUD DE CUERPO-MENTE: Cuerpo físico y
-

- Psiquis, y Personalidad . y Personalidad: constitución, temperamento, carácter, crecimiento emocional, personal y espiritual (2 horas) y Fortalezas de carácter; y REGIMEN 5 ALIMENTACIÓN SANA
5. Verificar la evolución del programa de COACHING y los controles con el Dr. Hoffmann para quienes lo hayan requerido.
  6. Canalizar el taller de cocina sobre DIETAS 5 (Régimen de Alimentación Sana)

#### 5º. MES

1. Evaluar a los estudiantes sobre el material estudiado el mes anterior y la correcta ejecución de la práctica, mediante los indicadores y estándares de la academia. Hacerles la entrega de la CINTA NARANJA
2. Ofrecer seguimiento y coaching personalizado a los estudiantes del Programa VP-ST-
3. Precisar la adquisición del material educativo correspondientes al nivel de HILO NARANJA: 1º. Manual INTELIGENCIA SANADORA (Estudio de inteligencia Total).
4. Verificar el estudio por parte de los estudiantes de los temas correspondientes a sus semanas en curso del Módulo 2 METAMORFOSIS: Programa de Fuerza Interior y CAMBIO EFECTIVO, ALIMENTACIÓN SANA,
3. Verificar el desempeño del estudiante en su programa y con el Dr. Hoffmann.

#### 6º. MES

Ayudar a los coachees a prepararse para la **Capacitación de TRAINER DE VIDA PLENA SALUD TOTAL** (5 días) con el Dr. Hoffmann incluyendo el tema INTELIGENCIA SUPERIOR de Inteligencia Sanadora. También puede optar por la formación como facilitador de EJERCICIOS AERÓBICOS Y STRETCHING.

## **OTRAS FORMACIONES POSIBLES:**

**Al aprobar la cinta AMARILLA**, se puede optar por **LA CERTIFICACIÓN** de *MONITOR de Meditación y Ejercicios Psicofísicos*

**Al aprobar la cinta AMARILLA avanzada**, se puede optar por **LA CERTIFICACIÓN** de *MONITOR de YOGA BÁSICO*

*Al concluir la formación adquiere el **DIPLOMA DE GERENTE DE SALUD INTEGRAL DE LA ACADEMIA HOFFMANN**. Al finalizar, y en caso de haber completado todas las certificaciones como Monitor de ejercicios, se podrá recibir el **CERTIFICADO DE TRAINER EN EJERCICIOS PARA LA SALUD**.*

*En este nivel, el Instituto IDEAR nos ofrece una **CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL DE COACHING Y MENTORING** avalada por la ICC Intenational Coaching Comunity*

*Si los estudiantes desean calificarse para trabajar en la **RED DE SANADORES DEL SISTEMA DE SANACIÓN HOLÍSTICA HOFFMANN**, les falta desarrollar todas las competencias, habilidades y destrezas personales para ser **MODELOS y GUÍAS** capaces de inspirar con su conducta, carisma y ejemplo el proceso de otros y convertirse en **COMPAÑEROS DE VIDA**. Cuando se hayan alcanzado las competencias se les otorga la certificación de **MENTOR DE VIDA Y SALUD**, la cual debe mantenerse en un programa de educación continua que la actualice y califique anualmente como **MENTOR ACTIVO**.*

# **Propuesta de negocios de la RED DE SANADORES del SISTEMA DE SANACIÓN HOLÍSTICA HOFFMANN para los TRAINERS, COACHS Y MENTORES DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL**

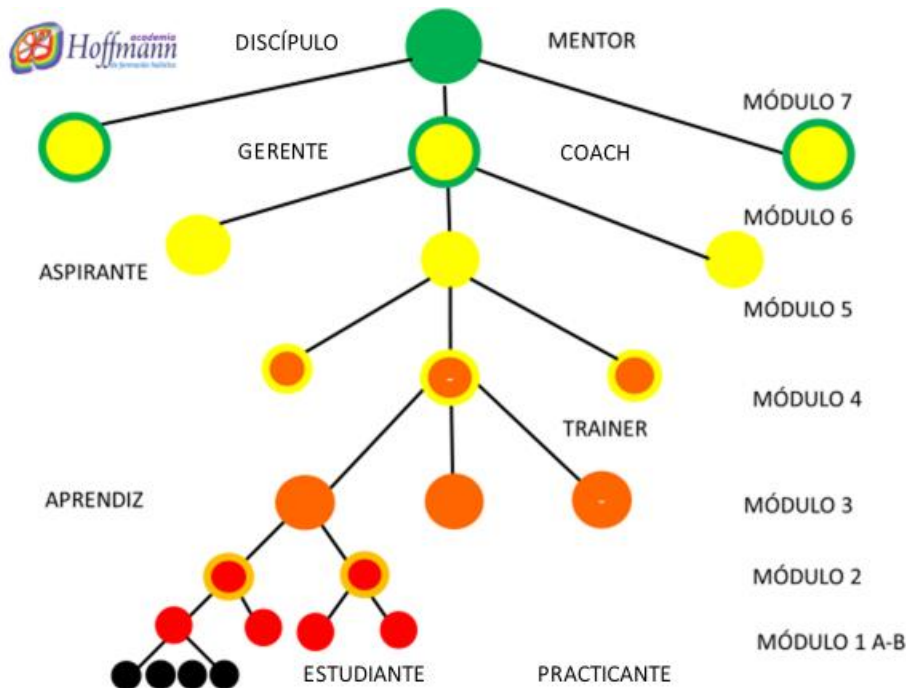
Con los recursos TÉCNICOS Y EDUCATIVOS que le brinda LA ACADEMIA Y PREVISTO a través del programa VIDAPLENA.SALUDTOTAL, se estructura una propuesta de negocio que se soporta en la actividad del TRAINER para organizar un grupo de apoyo de encuentro semanal con los estudiantes de NIVELES NEGRO, ROJO E HILO NARANJA. El objetivo del TRAINER es replicar el programa de salud en su zona y llevar el mayor número de personas a TRAINERS con el apoyo de su COACH Y MENTOR. Cuando el estudiante se capacita como TRAINER, recibe un código por parte de la organización que le permitirá recibir un porcentaje de los nuevos ingresos de estudiantes suscritos bajo su código y bajo el de su COACH Y MENTOR.

Los interesados en el programa se consideran hilo Negro, y reciben la inducción al programa por parte del Trainer junto al material de sensibilización y concientización. Luego ingresan oficialmente al suscribirse a la Academia, reciben la CINTA DE NIVEL ROJO por parte del Trainer Y la formación correspondiente al MÓDULO 1A mediante A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN ONLINE. En paralelo, el estudiante es médicamente evaluado, se le diseña un programa médico holístico, y se suscribe UN PROGRAMA DE CONTROL MÉDICO Y COACHING SEMANAL. Y con este apoyo se van realizando los módulos educativos subsiguientes y recibiendo el soporte profesional requerido para alcanzar nuestras metas en salud.

Los estudiantes y el TRAINER son asistidos y coachados por un MENTOR CINTA VERDE que es el líder de su grupo. El Trainer sigue avanzando en su programa a nivel de HILO AMARILLO, luego a NIVEL AMARILLO, AVANZADO E HILO VERDE con el que ha de lograr el DIPLOMA DE GERENTE DE VIDA Y SALUD.

De igual, manera los estudiantes que ingresaron bajo su código irán avanzado dentro del sistema y si se forman como TRAINERS podrán tener acceso a la Red de Sanadores, adquirir un código y empezar a desarrollar sus propios grupos, a través de los cuales crecer económicamente y desarrollarse dentro de la Red y la organización PREVISTO.

Por cada ingreso se recibe un porcentaje y un residual por cada ingreso y por los estudios superiores que realice cada estudiante y ocurran bajo el código de los TRAINERS que se encuentren en su red.



Crecimiento personal- corporativo y espiritual

**Grupo Hoffmann**



1. **TRAINER Y MONITOR DE AERÓBICOS Y STRETCHING**
  2. **MONITOR DE MEDITACIÓN Y PSICOFÍSICO**
  3. **MONITOR DE YOGA BÁSICO**
  4. **TRAINER DE EJERCICIOS PARA LA SALUD**
  5. **GERENTE DE VIDA Y SALUD - COACH DE VIDAPLENA-SALUDTOTAL**
- 

En el NIVEL de cinta AMARILLO, al concluir el MÓDULO 5 se puede optar para la 2ª. CERTIFICACIÓN COMO MONITOR de MEDITACIÓN Y EJERCICIOS PSICOFÍSICOS. Al aprobar el nivel de CINTA AMARILLA AVANZADO, un mes después de haber recibido la capacitación, al aprobar la evaluación se CERTIFICARÁ COMO MONITOR de YOGA BÁSICO. Y finalmente, luego de concluida la formación aproximadamente a los 12 meses, y haber recibido el **DIPLOMA DE GERENTE DE SALUD**, al finalizar todas las certificaciones como Monitor de ejercicios, se recibe también el **CERTIFICADO DE TRAINER EN EJERCICIOS PARA LA SALUD**.

Para este momento, puede seguir desempeñándose como TRAINER de VIDAPLENA-SALUDTOTAL y además como TRAINER de EJERCICIOS PARA LA SALUD.

Cuando adquiera la CINTA VERDE que lo califique como **MENTOR DE VIDA Y SALUD**, se encontrará en condiciones de poder asumir funciones de mayor nivel PROFESIONAL dentro de la RED DE SANADORES.

Si se califica como **COACH**, podrá ejercer esta labor a título personal u ONLINE con los estudiantes de su red, y si se califica como **PROMOTOR DE SALUD** podrá desarrollar proyectos formativos en capacidad de desarrollar

todos los niveles del programa VIDAPLENA-SALUDTOTAL bajo su sola y exclusiva dirección, apoyado en los TRAINERS que se han formado en su red y el sistema de entreayuda de hermanos mayores de Fuerza Interior.

Capacitación y certificación

# MONITOR y TRAINER

**DE EJERCICIOS PARA LA SALUD**

**TODO PÚBLICO PUEDE OPTAR POR ESTAS CERTIFICACIONES**



El proceso que lleva a convertirnos en TRAINERS DE EJERCICIOS PARA LA SALUD consta de TRES certificaciones consecutivas a saber: MONITOR de AERÓBICOS y PREYOGA, MONITOR de MEDITACIÓN Y EJERCICIOS PSICOFÍSICOS Y MONITOR de YOGA BÁSICO

## **MONITOR DE AERÓBICOS Y PREYOGA (ESTIRAMIENTOS)**

La 1ª. CERTIFICACIÓN como MONITOR DE AERÓBICOS Y PREYOGA; te CALIFICA para dirigir clases de aeróbicos y Taebox y Pre-yoga (stretching) según los principios y metodología del Sistema de sanación holístico Hoffmann SSHH

CONTENIDO DE LA FORMACIÓN

1. Taller de 12 horas fin de semana
2. 20 sesiones de practica como mínimo
3. 4 horas teórico-prácticas de revisar y fijar criterios
4. Dirigir 5 clases
5. Evaluación Teórico-practica

## **MONITOR DE MEDITACIÓN Y EJERCICIOS PSICOFÍSICOS**

La 2ª. CERTIFICACIÓN COMO MONITOR de MEDITACIÓN Y EJERCICIOS PSICOFÍSICOS te CALIFICA para dirigir clases de meditación y ejercicios psicofísicos ( 8 joyas, ritos tibetanos, taichí básico) según los principios y metodologías del Sistema de sanación holístico Hoffmann SSHH

CONTENIDO DE LA FORMACIÓN

1. Taller de 12 horas fin de semana
2. 20 sesiones de practica como mínimo
3. 4 horas teórico-prácticas de revisar y fijar criterios

4. Dirigir 5 clases
5. Evaluación Teórico-practica

## MONITOR DE YOGA BÁSICO

La 3ª. CERTIFICACIÓN COMO MONITOR de YOGA BÁSICO te CALIFICA para dirigir clases de yoga integral (Raja Yoga y hathas yoga) según los principios y metodologías del Sistema de sanación holístico Hoffmann SSHH

### CONTENIDO DE LA FORMACIÓN

1. Taller de 12 horas fin de semana
2. 20 sesiones de practica como mínimo
3. 4 horas teórico-prácticas de revisar y fijar criterios
4. Dirigir 5 clases
5. Evaluación Teórico-practica

Al concluir las 3 formaciones, y en caso de haber completado las certificaciones como Monitor de Ejercicios para la Salud de la Academia Hoffmann, se recibirá también la Certificación como **TRAINER EN EJERCICIOS PARA LA SALUD avalada por el M.P.P. para la EDUCACIÓN.**

## TRAINER DE EJERCICIOS PARA LA SALUD

### de la RED DE SANADORES

(SÓLO PARA ESTUDIANTES de la Formación VP-ST)

Este proceso de formación de TRAINER DE EJERCICIOS PARA LA SALUD está inmerso en la FORMACIÓN de VIDAPLENA-SALUDTOTAL (GERENCIA DE VIDA Y SALUD), en la cual se reciben los conocimientos necesarios para el óptimo mantenimiento y el cuidado de la salud. Lo primero que se enfatiza es el aumento

de la vitalidad mediante la activación de la musculatura corporal, recuperar la flexibilidad y desarrollar la capacidad aeróbica cardio-vascular y pulmonar. Para lo cual, se comienza por el entrenamiento aeróbico, mediante una serie de ejercicios de bajo impacto, que trabajan todos los músculos del cuerpo a una frecuencia cardíaca de entrenamiento. Seguidamente, el programa hace mayor énfasis en la adquisición de rutinas de ejercicios psicofísicos, de estiramiento, de taichí y de yoga. A lo largo de la formación se recibirán los conocimientos y el entrenamiento pertinente para alcanzar las destrezas necesarias, pero además se ofrecerán capacitaciones para aquellos que deseen compartir sus conocimientos y les interese convertirse en monitores, entrenadores e instructores de las disciplinas básicas para el mantenimiento de la vida y salud.

### **Primer Nivel de certificación:**

Luego de aprobar el nivel de hilo NARANJA, un mes después de haber recibido la capacitación, al aprobar la evaluación se CERTIFICARÁ COMO MONITOR de AERÓBICOS y PREYOGA

### **Segundo Nivel de certificación:**

Luego de aprobar el nivel de CINTA AMARILLA, un mes después de haber recibido la capacitación, al aprobar la evaluación se CERTIFICARÁ COMO MONITOR de MEDITACIÓN Y EJERCICIOS PSICOFÍSICOS

### **Tercer Nivel de certificación:**

Luego de aprobar el nivel de CINTA AMARILLA AVANZADO, un mes después de haber recibido la capacitación, al aprobar la evaluación se CERTIFICARÁ COMO MONITOR de YOGA BÁSICO

### **Cuarto Nivel de certificación:**

Al concluir la formación y adquirir **el DIPLOMA DE GERENTE Y MENTOR de Salud**, y en caso de haber completado todas las certificaciones como

## Monitor de ejercicios se recibe también la Certificación como **TRAINER EN EJERCICIOS PARA LA SALUD**

Para este momento, puede seguir desempeñándose como TRAINER de VIDAPLENA-SALUDTOTAL y además como TRAINER de EJERCICIOS PARA LA SALUD.

Cuando adquiera la CINTA VERDE que lo califique como **MENTOR DE VIDA Y SALUD**, se encontrará en condiciones de poder asumir funciones de mayor nivel PROFESIONAL dentro de la RED DE SANADORES.

Si se califica como **COACH**, podrá ejercer esta labor a título personal u ONLINE con los estudiantes de su red, y si se califica como **PROMOTOR DE SALUD** podrá desarrollar proyectos formativos en capacidad de desarrollar todos los niveles del programa VIDAPLENA-SALUDTOTAL bajo su sola y exclusiva dirección, apoyado en los TRAINERS que se han formado en su red y el sistema de entreayuda de hermanos mayores de Fuerza Interior.