



LEA KAUFMAN
MOVIMIENTO
INTELIGENTE

Los 5 pilares para ser un GRAN profesional del BienEstar

La pasión se tiene o no se tiene, eso no se puede enseñar ni dar ni quitar, lo que viniste a hacer es inamovible, pero esa pasión se afina y exponencia a través de una sólida formación que esté basada en estos 5 pilares.

LeaKaufman

PILAR

LA MENTALIDAD

Un profesor de LK Movimiento Inteligente es alguien que no solamente conoce su trabajo, sino que ha hecho un profundo trabajo sobre sí mismo. Por eso vamos a enfocarnos en crear una mentalidad específica que nos va a permitir relacionarnos de una mejor manera con nosotros mismos, con nuestro entorno y nuestros alumnos. Algunos de los temas que vamos a abordar son:

- No juicio
- No tratar de arreglar
- Permitir que suceda
- Apertura
- Confianza
- Relaciones
- Creatividad
- Servicio
- Propósito
- Presencia

DURACIÓN: 1 semana

EJERCICIO: EL JARRO DEL NO JUICIO

QUÉ NECESITAS

CÓMO HACERLO

Durante 1 semana no vas a emitir ningún juicio de valor, ni bueno ni malo, ni sobre ti, o sobre otros o sobre las situación que vives durante el día.

Cuando llegues a tener uno, escúchalo y di a ti mismo:

“Tal vez esto no sea cierto”

Después de ello vas a poner 1 peso en ese frasco.

Vas a darte cuenta cuántas veces juzgas al día.

Después de que haya pasado la semana, ve con ese frasco a comprarte algo lindo para celebrarte la dispocisión y voluntad de cambiar tu mentalidad por una de menos juicio.

- Un jarro o frasco
- Monedas
- Observar tus pensamientos

Fecha de Inicio	Fecha de Término

Cuántos pesos junté

Cómo voy a celebrarme la dispocisión y voluntad de cambiar mi mentalidad por una de menos juicio

PILAR

HABILIDADES

Vamos a entrenar específicamente las habilidades que se necesitan para ser un profesor exitoso de LK Movimiento Inteligente. Algunas de ellas son:

- Lenguaje
- Escucha
- Manejo de grupo
- Cómo entrevistar a tus alumnos
- Pedagogía
- Didáctica

EJERCICIO: LAS HABILIDADES QUE NECESITAS PARA DAR UNA SESIÓN Y SABER CÓMO DESARROLLARLAS

Escribe una lista de 6 habilidades que requiere tu trabajo para dar una sesión o una clase. En la siguiente columna escribe las estrategias para seguir desarrollando esa habilidad. En la última columna escribe en qué momento durante tu trabajo haces uso de esas habilidades.

Habilidades que requiero en mi trabajo	Estrategias para desarrollar más esa habilidad	En qué momento uso esa habilidad



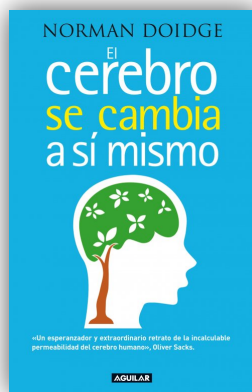
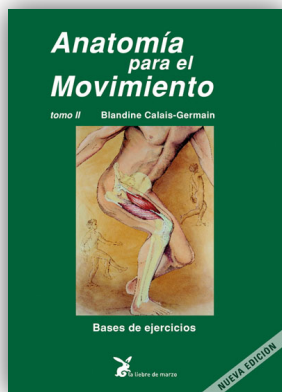
PILAR

CONOCIMIENTO

No solo hay que saber las clases de movimiento, sino también las bases científicas y la profundidad del trabajo a nivel psicológico y fisiológico. Por eso es importantísimo desarrollar conocimiento en estas áreas:

- Anatomía
- Teoría de sistemas
- Psicocorporal
- Manejo del dolor
- Evolución
- Neurología
- Biología del conocimiento

LIBROS QUE TE RECOMIENDO PARA QUE COMIENCES A EXPANDIR TU CONOCIMIENTO



Propone los análisis de los movimientos más comunes, y un repertorio de ejercicios que pueden aplicarse a cualquier técnica corporal. Los ejercicios han sido seleccionados a partir del punto de vista de la anatomía, por su eficacia y su inocuidad. Estos son explicados de forma detallada, presentando numerosas variantes, las cuales se adaptan a diferentes situaciones que puedan darse en las clases. ¿A quién va dirigido? A las personas que enseñan o practican una técnica corporal y que deseen clarificar la elección de sus propios ejercicios o progresiones.

El cerebro no es un órgano rígido. Puede cambiar, regenerarse y curarse a sí mismo cuando es convenientemente estimulado. El descubrimiento de esta llamada «neuroplasticidad» constituye un avance revolucionario en el campo de la neurociencia y sus aplicaciones están en la vanguardia de la práctica médica. El psiquiatra e investigador Norman Doidge ha estudiado este campo y entrevistado a los grandes científicos que lo aplican y a sus pacientes. El resultado es una conmovedora colección de casos médicos reales donde se relatan los asombrosos progresos de pacientes con daños neurológicos en su momento diagnosticados como irreparables.

Este libro explora la pérdida de autoridad sobre nuestro cuerpo a causa del intervencionismo que ejercen la familia y la sociedad desde que somos niños, y ofrece un programa de cuatro semanas para apoderarte de tu cuerpo. En este libro encuentras cuatro claves que te permiten armonizar el cuerpo y la mente, entender los vínculos entre las diferentes partes de nuestro sistema, generar creatividad en nuestros movimientos, y estar entero y presente en todo lo que haces. Así reclamas tu autoridad interna no solo en cómo te mueves, sino en cómo actúas en el mundo.

PILAR

CONTENIDO ESPECÍFICO

Clases originales de LK Movimiento Inteligente en audio, video y con transcripción. Un manual virtual organizado por temas para que siempre puedas encontrar exactamente la clase que necesitas para cada uno de tus alumnos según su condición y necesidades.

Cada clase tiene un Nivel: básico, intermedio y avanzado.

EJERCICIO: HACERTE EXPERTO EN EL CONTENIDO ESPECÍFICO

Escribe una lista de 4 temas que en este momento son los más importantes para tu práctica profesional y crea 2 estrategias para profundizar en estos temas.

Tema importante para mi práctica	2 Estrategias para profundizar en este tema



PILAR

EMPRENDIMIENTO

Considero que la formación en LK Movimiento Inteligente es un éxito si y solo si mis graduados pueden ganarse la vida con esto. Por eso les vamos a apoyar a construir su negocio, apoyándolos con temas como estos:

- Marketing
- Ventas
- Cómo presentar proyectos
- Templates: tarjetas de presentación, volantes, postales
- Cómo armar un taller, posibles temas
- Cómo armar clases regulares
- Relación con el dinero
- Cómo y cuánto cobrar

EJERCICIO: PROMOVRIENDO TU TRABAJO

Diseña 3 estrategias para comenzar a promover más tu trabajo, para que el mundo te conozca y tu cliente pueda encontrarte.

No.	Estrategia para promover mi trabajo
1	
2	
3	