

- ¿Qué es el curso Entrena tu mente, lidera tu vida?
- ¿Qué es el Coaching?
- ¿Qué es el método EPEP?
- ¿Qué significa EPEP?
- ¿Cuál propósito?
- ¿En qué consiste?
- ¿Quiénes pueden realizar el Curso?
- ¿Qué beneficios obtengo al realizar el curso Método EPEP?
- ¿Cuál es la modalidad del Curso? ¿Cuánto Dura el Curso?
- ¿Otorga certificado la realización del Curso?
- ¿Cuándo Comienza el Curso?
- ¿Hay Vacaciones?
- ¿Qué días se cursa?
- ¿Donde se Cursa?
- ¿Cuánto Cuesta el Curso?
- ¿Dónde me inscribo para realizar el curso?
- ¿Cuáles son los contenidos del Curso de Coaching Método EPEP?

**Charla Informativa gratuita: Lunes 3 de Abril a las 19hs En el Instituto Superior Octubre (ISO), Venezuela 370. Caba.**

### **¿Qué es el curso Entrena tu mente, lidera tu vida?**

Es un curso Coaching donde se aprende el método epep.  
Un entrenamiento Cerebral, Mental y emocional que sirve como guía para la construcción del propósito.

### **¿Qué es el Coaching?**

El Coaching es una práctica profesional que ayuda a pensar diferente, por lo que permite tomar acciones efectivas y responsables para alcanzar objetivos que parecían difíciles. El Coaching sirve además para profundizar relaciones y para mejorar la comunicación entre las personas.

### **¿Qué es el método epep?**

Es un método que enseña como re-enfocar el pensamiento para alcanzar objetivos.  
Gracias al desarrollo de las neurociencias hoy sabemos mucho mas cómo funciona el cerebro humano. Esta sabiduría la empleamos en nuestra técnica para alcanzar el propósito deseado.

### **¿Qué significa EPEP?**

Educación del pensamiento enfocado en el propósito.

### **¿Cuál propósito?**

Te enseñamos a como transformar deseos en realidades.  
El Método epep sirve para trabajar tanto con individuos, grupos de personas o equipos.

### **¿En qué consiste?**

Es un método exclusivo producto de la combinación del cognitivismo, la psicología experiencial, mindfulness y técnicas de Coaching con PNL.

### **¿Quiénes pueden realizar el Curso?**

Esta dirigido a todas aquellas personas que desean ser más felices, más eficaces y que quieran mejorar su capacidad de liderazgo.

Por lo tanto va dirigido a:

- A toda persona que quiera realizar mejoras en su vida personal.
- A empresarios, directivos y mandos intermedios
- A profesionales como abogados, profesores, especialistas en RRHH, que quieran mejorar en sus habilidades de comunicación.
- A deportistas que quieran aumentar su capacidades deportivas.

### **¿Qué beneficios obtengo al realizar el curso Método EPEP?**

Al finalizar este Programa, conseguirás:

- Te aporta herramientas sobre el funcionamiento del cerebro que te serán de utilidad en tus actividades. Aprenderás a usar la atención o foco.
- Gestionar el estrés y las emociones
- Te permitirá conocerte mejor y tomar consciencia sobre tus capacidades y como mejorar tus puntos débiles.
- Aprenderás a cómo mejorar tus relaciones interpersonales y tu capacidad de liderazgo.
- Aprenderás a construir ambiente sanos
- Aprenderás a cómo construir situaciones de felicidad en tu vida.
- Dar respuestas más rápidas y asertivas a situaciones complicadas o conflictos
- Tener mayor flexibilidad y adaptabilidad al cambio
- Renovar las relaciones y hacer eficaz la comunicación.
- Eliminar patrones negativos de conducta, superar obstáculos limites y bloqueos
- Saber liderar y motivar a otros y a uno mismo.

### **¿Cuál es la modalidad del Curso?**

El curso está estructurado en 100hs presenciales teóricas practicas impartidas en dos cuatrimestres.

En el Primer cuatrimestre, 50 hs cátedra, se obtienen los conocimientos teóricos en método epep.

Segundo cuatrimestre, 50 hs cátedra, se obtienen los conocimientos prácticos en método epep.

Manual exclusivo con documentación para la ampliación de conocimientos.

### **¿Otorga certificado la realización del Curso?**

Se otorga un certificado de realización de curso teórico práctico en Método epep.

### **¿Cuándo Comienza el Curso?**

El Lunes 10 de Abril.

### **¿Hay Vacaciones?**

El primer cuatrimestre comienza el lunes 10 de Abril y termina cuando comienzan las vacaciones o receso invernal establecido por el Ministerio de Educación.

El segundo cuatrimestre comienza cuando finaliza el receso invernal y finaliza el lunes 27 de noviembre.

### **¿Qué días se cursa?**

Los días lunes de 19 a 2130 hs

### **¿Dónde se Cursa?**

En el Instituto Superior Octubre (ISO), Venezuela 370. Caba.

### **¿Cuánto Cuesta el Curso?**

El precio del curso es de \$ 1.200. por mes. Para los afiliados del SUTERH, el descuento es del 50%.

### **¿Dónde me inscribo para realizar el curso?**

En el Instituto Superior Octubre (ISO), Venezuela 370. Caba.

### **¿Cuáles son los contenidos del Curso de Coaching Método epep?**

#### **Primer Cuatrimestre:**

#### **Construcción de un Propósito.**

El coaching como guía en la construcción del propósito u objetivo.

Diferencias entre deseo, voluntad y propósito. Aspectos cerebrales que intervienen en la construcción del propósito.

El cerebro, descripción anatómica y fisiológica y evolutiva para comprender su funcionamiento en la estructura de los pensamientos. Cerebro derecho, cerebro izquierdo. En relación a la actividad del coaching.

Diferencias hard y soft del funcionamiento cerebral.

Los pensamientos. Los Programas cerebrales. La construcción de la identidad.

Los roles. El ego. En relación a la actividad del coaching.

Consciente e inconsciente cerebral. Las diferencias con el inconsciente de Freud. En relación a la actividad del coaching.

Como usar el consciente e inconsciente cerebral para la construcción y obtención del propósito. Estructuras ascendentes y descendentes cerebrales. Su relación con el pensamiento.

Ley del foco.

### **Las emociones y el propósito.**

¿Qué es el cerebro emocional? Descripción anatómica, funcional y evolutiva del cerebro emocional.

Que son las emociones, como identificarlas. El sentir emocional. Diferencias entre emociones y sentimientos.

Que es el estrés y su influencia en la obtención de los propósitos. Aprender a reducir el estrés. Aprender a gestionar el estrés.

Aprender a reconocer las emociones. Aprender a gestionar las emociones.

### **Comunicación o Dialogo Interior.**

El lenguaje interno, el estilo explicativo. Resolución de las crisis, dificultad-problema.

### **Sentir el cuerpo, aprender el lenguaje corporal.**

Las sensaciones físicas. Reconocerlas, y su importancia en el lenguaje del cuerpo.

Las molestias físicas. Reconocerlas, y su importancia en el lenguaje del cuerpo.

Los síntomas físicos. Reconocerlos, y su importancia en el lenguaje del cuerpo.

### **El tiempo y el cerebro.**

El pasado, su existencia, la memoria y sus efectos sobre el propósito. La culpa, el resentimiento, la tristeza.

El futuro, su existencia, la planificación de los objetivos. La ansiedad, el nerviosismo, los miedos, los ataques de pánico. La imaginación.

El tiempo en la formación del tono emocional. El tono emocional y la felicidad.

La autoestima.

Construcción de la felicidad.

## **La comunicación Exterior.**

Enseñanza de Técnicas de comunicación asertiva.

## **Segundo Cuatrimestre:**

### **Técnica EPEP. Ejercicios.**

**Introspección.** Ejercicio epep. Descripción de la técnica. Sincronización cerebral. Los hemisferios cerebrales y su comprensión para realizar cambios sobre los hábitos y pautas mentales.

**Mindfulness y el tiempo.** La técnica epep y el mindfulness. Enseñanza practica.

**El cuerpo.** Ejercicio epep para modificar un sistema. Aprender a sentir. Descripción de la técnica. Los pensamientos conscientes e inconscientes, las emociones y el lenguaje corporal como un sistema. Entradas al sistema. Sus modificaciones. Un sistema nuevo.

**Ejercicio EPEP La Gratitud y el Cerebro.** Descripción de la técnica. Capacidad de diseñar un tono emocional. La vinculación con el amor. La construcción del amor. Arquetipos. Dios como amor y como arquetipo. Las emociones como arquetipo. La conexión con los arquetipos. Correspondencia. ( Nivel espiritual sistema neurológico, ejercicio pnl)

**Ejercicio EPEP 2.** Descripción de la técnica. El sistema representacional. Plasticidad cerebral. Construcción de un programa nuevo. La realidad cuántica en la construcción de la realidad. El pensamientos como forma. La forma atómica en el agua. La forma como constructor del programa.

**Ejercicio EPEP 1.** Descripción de la técnica. Aplicación practica del lenguaje del cuerpo. Del sentir del cuerpo. La modificación practica de un sistema. Modificación de los pensamientos inconscientes, del sentir del cuerpo, de las emociones.

**Ejercicio EPEP 3.** Descripción de la técnica. La imaginación, la actuación y el modelaje en la construcción de los programas y el propósito.

**Ejercicio observación activa.** congruencia entre pensar-sentir-hablar y actuar. Contagio emocional. Los polos de las emociones. Las emociones destructivas. La vibración de las emociones., el destino, y los conflictos, desde la visión del epep.