

ENTRENAMIENTO **BASE**

Felicidades por elegir participar en el Entrenamiento **BASE** de CIMA. Para nosotros es un honor trabajar con personas como tú, que eligen expandir sus posibilidades, tomando las acciones necesarias para mejorar su calidad de vida y la de los que la rodean.

En este form encontrarás preguntas e información diseñada para que conozcas la plataforma sobre el Entrenamiento **BASE**, asegurándonos de que tu participación sea anunciada y reflexionada. De igual forma tendrás la información que requieras para apoyarte a cumplir las metas de tu entrenamiento.

Creemos que las personas que mejor aprovechan nuestros entrenamientos son adultos que han obtenido éxitos y logros y que están dispuestos a tomarse riesgos para crecer en su vida laboral, personal y profesional.

Lee cuidadosamente este form y contesta todas y cada una de las preguntas, aún cuando creas que algunas de ellas no te conciernen. Llena por completo los espacios de información personal, cuestionario médico y tarea de preparación.

El form deberá estar completo antes de iniciar tu Entrenamiento **BASE**, si tienes alguna pregunta o duda, comunícate con nosotros.

ESTRUCTURA

El entrenamiento **BASE** está enfocado en obtener resultados mediante la acción activa que requiere tu compromiso total, su estructura es la siguiente:

REGLAS DE PARTICIPACIÓN

Las reglas de participación tienen el propósito de ayudar al grupo de manera cooperativa. El entrenador leerá las reglas y te pedirá que te comprometas a seguirlas como condicionante para continuar con el entrenamiento.

CHARLAS

El entrenador planteará y hablará sobre distintos temas de la vida diaria en los que podrás o no estar de acuerdo. El propósito real de estas charlas es que a través de ellas descubras creencias que te impulsan o limitan en tu vida.

DYAD

Un Dyad es una interacción persona a persona con otro participante. El entrenador te dará instrucciones a seguir, como tomar alguna postura específica o contar algún evento de tu vida, tendrás la oportunidad de revisar temas personales y poder apoyar a tus compañeros.

MINGLES

Es una dinámica donde se recorre el salón en interacción con todos los participantes apoyando a otros o a ti mismo, a descubrir patrones en sus vidas.

GRUPO CHICO

El primer día del entrenamiento se te pedirá que formes un grupo chico, con el que te reunirás frecuentemente a compartir lo van generando en todo momento durante el entrenamiento.

INTROSPECCIÓN

Durante las visualizaciones se te pedirá que cierres los ojos y bajo la guía del entrenador, traigas a tu mente situaciones específicas, para darte privacidad se disminuye la intensidad de la luz y utiliza música con alto volumen.

JUEGOS

Por medio de diversos juegos se exploran distintas estrategias de creación y cooperación, descubriendo lo que funciona o no, de manera individual y como sociedad. El grupo grande puede dividirse para jugar un juego cuyo propósito es demostrar uno o varios puntos en concreto.

COMPARTIR

Durante el entrenamiento aprenderás de ti mismo a través de la comunicación y el uso adecuado del lenguaje, compartiendo en distintos momentos y escuchando las diferentes experiencias de tus compañeros.

CON EL ENTRENADOR

Podrás interactuar con el entrenador, su visión sobre ti, será verte en tus máximas posibilidades, capaz de manejar cualquier situación para que logres tus objetivos. El propósito es generar la oportunidad de revisar tus creencias.

TAREA EN CASA

Al finalizar el día se te entregará una tarea la cual cumplirás al pie de la letra antes de comenzar el entrenamiento del día siguiente. Esta tarea está pensada para que reflexiones sobre lo expuesto y descubierto durante el día de trabajo y así apoyarte a aclarar las experiencias vividas, preparándote para el siguiente día.

REGLAS DE PARTICIPACIÓN

- 1.- Respeta la confidencialidad acerca de las experiencias de los demás participantes. Recuerda que **CIMA** no puede garantizar la confidencialidad.
- 2.- Sé puntual, Momentos antes del final de cada descanso y antes de cada sesión, escucharás una pieza musical de aproximadamente 1 minuto y 30 segundos de duración, antes de que acabe la música requieres estar sentado.
- 3.- Participa en todas las reuniones del entrenamiento. El entrenamiento completo comprende los cuatro días, de jueves a domingo y la noche de invitados.
- 4.- No hables con las personas sentadas a tu alrededor. Haz preguntas, conversa y comparte con los demás participantes, únicamente cuando te sea indicado por el entrenador o durante los periodos designados para tales actividades.
- 5.- No comas, bebas, fumes, chupes pastillas, ni mastiques chicle dentro del salón donde se imparte el entrenamiento.
- 6.- No fumes marihuana, ni consumas ningún tipo de bebida alcohólica o droga no recetada por tu médico durante los 5 días que dura el entrenamiento y durante la noche de invitados.
- 7.- Sé responsable por tu bienestar físico. Aliméntate adecuadamente, duerme y descansa lo suficiente, recuerda tomar tus medicamentos recetados en los horarios recomendados por tu médico, si este es tu caso.
- 8.- Usa el gafete con tu nombre en un lugar visible durante las horas del entrenamiento, devuélvelo al final de cada día y antes de las comidas.
- 9.- No te sientes al lado de personas conocidas desde antes de comenzar el entrenamiento.
- 10.- Queda prohibido tomar notas, grabar, video grabar, o tomar fotos dentro de el salón donde se imparte el entrenamiento.
- 11.- Apaga los teléfonos celulares y/o cualquier otro elemento que emita sonidos y/o alarmas y/o ruidos que distraiga la atención dentro del salón.
- 12.- No uses reloj en el salón donde se imparte el entrenamiento.
- 13.- Cuida las instalaciones del edificio.

INSCRIPCIÓN

No. de Control: _____

Base: ____ Fecha del entrenamiento: _____ Valor del entrenamiento: _____

INFORMACIÓN PERSONAL:

Lee y contesta atentamente el siguiente cuestionario, la información que aquí se te pide es importante para el desarrollo de tu entrenamiento y es absolutamente confidencial.

Apellidos: _____ Nombre(s): _____

Nombre para tu gafete: _____ Fecha de nacimiento: _____

Dirección completa: _____

Teléfonos (móvil): _____ (casa): _____ (trabajo): _____

Correo electrónico: _____

Ocupación: _____ Empresa: _____

¿Quién te invito a BASE? _____

¿Cuál es su número de Lex? _____

CUESTIONARIO MÉDICO

Tus respuestas a este cuestionario médico están protegidas por el secreto profesional. Solo serán leídas por el entrenador o por personas autorizadas. **CIMA** no se hace responsable por omisiones, tergiversaciones de información incluida en el presente. Se honesto y explícito al contestarlo.

¿Eres mayor de 18 años? Si ☐ No ☐

¿Cuántas horas descansas al día normalmente?

¿Estas embarazada? Si ☐ No ☐

¿En que trimestre estas?

¿Tienes antecedentes de alguna adicción? Si ☐ No ☐

¿Cuál? ¿Durante que etapa de tu vida?

¿Antecedentes personales o familiares de enfermedades psiquiátricas? Si ☐ No ☐

¿Cuáles?

¿Tomas algún medicamento que altere tu conducta? Si ☐ No ☐

¿Cuáles?

¿Estas bajo algún tratamiento psiquiátrico y/o psicológico?

Si ☐

No ☐

En caso afirmativo ¿Tu terapeuta autoriza tu participación?
Se requiere autorización escrita.

Si ☐

No ☐

¿Has experimentado pérdida de conocimiento, mareos o
vértigo sin causa aparente?

Si ☐

No ☐

en caso afirmativo, especifica cuál y cuándo?

¿Has tenido crisis nerviosas? (depresión, histeria o descontrol)

Si ☐

No ☐

en caso afirmativo, especifica cuál y cuándo?

¿Has experimentado intentos o fantasías de suicidio?

Si ☐

No ☐

en caso afirmativo, especifica cuál y cuándo?

Detalla cualquier información que consideres importante (violaciones, abuso, fobias,
prisión, tortura, secuestros, etc.)

Para **CIMA** es importante contar con los datos de tus contactos de emergencia
(dos contactos con diferente teléfono y domicilio).

Nombre completo: _____ Relación: _____

Domicilio: _____ Teléfono: _____

Nombre completo: _____ Relación: _____

Domicilio: _____ Teléfono: _____

Declaro y ratifico que:

Soy mayor de 18 años.

He leído cuidadosamente este documento.

He entendido lo aquí expuesto.

He sido honesto en mis respuestas.

Asumo total responsabilidad de estar en el entrenamiento **BASE**.

Mi intención de participar en el entrenamiento en la fecha
indicada al reverso.

Estoy consciente de que no hay devoluciones de dinero y que de
no asistir al Entrenamiento que declaré, tendré mi lugar en alguno
de los siguientes tres entrenamientos únicamente.

Sus datos están protegidos por nuestro Aviso de Privacidad.

CIMA se reserva el derecho de admisión.

FECHA

NOMBRE COMPLETO

FIRMA

RECOMENDACIONES

ALIMENTACIÓN Y DESCANSO:

Es importante que durante los cinco días que dura el entrenamiento **BASE** descanses lo suficiente y duermas adecuadamente.

Igual de importante es comer e hidratarte adecuadamente durante los descansos diarios que el entrenador te indicará y en tu vida diaria durante el Entrenamiento.

CONSIDERA LO SIGUIENTE:

El entrenamiento **BASE** de **CIMA** ofrece un método único de aprendizaje donde podrás explorar de manera directa aspectos clave de tu vida.

Es normal que los participantes tengan sentimientos y emociones que nunca habían experimentado. Cada individuo es distinto, por lo tanto, **CIMA** no puede asegurarte que te vayas a sentir bien todo el tiempo.

El entrenamiento **BASE** no es psicoterapia, terapia clínica, ni terapia de grupo, ni pretende ser sustituto de estas. Los trastornos psicológicos no son tratados en el entrenamiento **BASE**. Si crees que requieres tomar un tratamiento psicoterapéutico, te recomendamos no tomar este entrenamiento.

TEN EN CUENTA:

A) No existen las devoluciones de dinero, tendrás tu lugar asegurado únicamente en uno de los tres entrenamientos siguientes a partir de tu inscripción.

B) Si después de haber comenzado el Entrenamiento decides no continuar, no podremos reembolsar el importe del entrenamiento, pero podemos transferir al participante para el siguiente grupo de acuerdo a disponibilidad.

C) El depósito de la inscripción es intrasferible y será válido sólo en los siguientes tres entrenamientos.



*“Para llegar a la cima
hay que dar el primer paso”*

LLAMADA DE PREPARACIÓN

El proposito de la llamada es que aclares tu nivel de compromiso con el entrenamiento **BASE** de CIMA y revisar los objetivos que declaraste en tu tarea, así como confirmar las fechas, los horarios y recomendaciones del entrenamiento.

Esta llamada tiene una duración aproximada de 9 minutos, durante este tiempo se requiere de tu disposición y compromiso para analizar tus objetivos declarados.

En caso de no recibir la llamada de preparación una semana antes del inicio de tu Entrenamiento, por favor comunícate a nuestras oficinas para asegurar tu participación y asistencia al mismo.

DÍAS Y HORARIOS DEL ENTRENAMIENTO

Registro:

Jueves 18:30 Hrs.

Horario del entrenamiento:

Jueves 19:30 a 01:30 Hrs. (Aprox.)

Viernes 19:30 a 01:30 Hrs. (Aprox.)

Sábado 11:00 a 22:00 Hrs. (Aprox.)

Domingo 10:00 a 19:45 Hrs. (Aprox.)

Lunes

Noche de invitados 19:30 Hrs.



55 5417 1760



cimacoaching.com

TAREA DE PREPARACIÓN

Nombre: _____

No. de Base: _____

Esta tarea está preparada para potencializar tus logros directamente relacionados con el entrenamiento **BASE**, Te invitamos a tomarte el riesgo de ver plasmadas tus metas.

Busca un lugar de tu agrado y date tu tiempo y espacio para elaborar tu tarea desde una perspectiva de poder lograr todos los objetivos que has soñado en el transcurso de tu vida.

*Llena con letra de molde lo mas legible que te sea posible.

RELACIONES PERSONALES Y FAMILIARES

Objetivos logrados:

Objetivos por lograr:

¿Qué piensas que te impide alcanzarlos?

LABORAL

Objetivos logrados:

Objetivos por lograr:

¿Qué piensas que te impide alcanzarlos?

CRECIMIENTO PERSONAL Y EDUCACIÓN

Objetivos logrados:

Objetivos por lograr:

¿Qué piensas que te impide alcanzarlos?

TIEMPO LIBRE Y DESCANSO

Objetivos logrados:

Objetivos por lograr:

¿Qué piensas que te impide alcanzarlos?

APORTE A LA COMUNIDAD

Objetivos logrados:

Objetivos por lograr:

¿Qué piensas que te impide alcanzarlos?