

Instructor de Yoga y Bienestar

I. Información general

¿Qué actividades realizarán los jóvenes?

- Asistencia a clases de yoga con maestros en 3 estilos diferentes, con un enfoque de intervención hacia el bienestar
- Mantenimiento del acervo de la biblioteca digital de bienestar integral
- Documentación del programa de formación en yoga y bienestar
- Creación de contenidos sobre yoga y bienestar
- Diálogo con profesionistas de la salud
- Entrevistas al amplio público sobre calidad de vida
- Diseño e instrucción de clases

¿Qué habilidades van a adquirir?

1. Conocimiento sobre enfoques de salud, anatomía y biomecánica
2. Habilidad en el manejo de grupos
3. Aprendizaje sobre la intervención en la salud desde métodos científicos
4. Habilidades blandas para la comunicación en equipo

¿Quién los capacitará y supervisará?

Mariana Suárez, Diana Pérez y David Andrade.

¿En qué horarios?

Lunes a Viernes

8am a 2pm

La actividad principal que desarrollará el aprendiz, será:

- Instruir clases de yoga.

Número de jóvenes solicitados: 1

Nivel de escolaridad

Licenciatura

II. Características y contenido de la capacitación

Conocimientos para el desempeño de sus funciones

Conocimientos de anatomía, biomecánica, perspectivas de la salud, perspectivas de bienestar social.

Habilidades para el desempeño de sus funciones

Destreza física como ejecutante de yoga, capacidad para estudiar textos científicos y filosóficos, disciplina, comunicación asertiva, intervención en grupos, entrevista, redacción, manejo de paquetería básica de office.

Actitudes para el desempeño de sus funciones

Comunicación, adaptabilidad, organización, trabajo en equipo, inteligencia emocional.

Mes	Área o función	Conocimientos y/o habilidades a desarrollar	Actividades a realizar por conocimientos/habilidades	Conductas y actitudes a ser fortalecidas	Actividades que se emplearán para fortalecer conductas y actitudes esperadas
1	Instructor de Yoga	Método de higiene de columna y posturas de piso Reflexiones sobre concepciones de salud física y psicológica	Tomar clases Dar clases Registro de clase minuciosamente diseñada Escrito sobre beneficios	Actitud de servicio Observación participante Análisis Comunicación asertiva	Examen Grabación de clase
2	Instructor	Método de	Tomar clases	Actitud de	Examen

	de Yoga	enseñanza de posturas de pie y movilidad de cadera Reflexiones sobre concepciones de salud física y psicológica	Dar clases Registro de clase minuciosamente diseñada Escrito sobre beneficios	servicio Observación participante Análisis Comunicación asertiva	Video de clase
3	Instructor de Yoga	Método de enseñanza de movilidad de cadera y flexiones Reflexiones sobre concepciones de salud física y psicológica	Tomar clases Dar clases Registro de clase minuciosamente diseñada Escrito sobre beneficios	Actitud de servicio Observación participante Análisis Comunicación asertiva	Examen de video de clase
4	Instructor de Yoga	Método de enseñanza de flexiones y core Reflexiones sobre concepciones de salud física y psicológica	Tomar clases Dar clases Registro de clase minuciosamente diseñada Escrito sobre beneficios	Actitud de servicio Observación participante Análisis Comunicación asertiva	Examen de video de clase
5	Instructor de Yoga	Método de enseñanza de core y torsiones Reflexiones sobre concepciones de salud física y psicológica	Tomar clases Dar clases Registro de clase minuciosamente diseñada Escrito sobre beneficios	Actitud de servicio Observación participante Análisis Comunicación asertiva	Examen de video de clase
6	Instructor de Yoga	Método de enseñanza de torsiones y extensiones Reflexiones sobre	Tomar clases Dar clases Registro de clase minuciosamente diseñada	Actitud de servicio Observación participante Análisis	Examen de video de clase

		concepciones de salud física y psicológica	Escrito sobre beneficios	Comunicación asertiva	
7	Instructor de Yoga	Método de enseñanza de movilidad y balance en posturas de pie Reflexiones sobre concepciones de salud física y psicológica	Tomar clases Dar clases Registro de clase minuciosamente diseñada Escrito sobre beneficios	Actitud de servicio Observación participante Análisis Comunicación asertiva	Examen Video de clase
8	Instructor de Yoga	Método de enseñanza de balances en brazos y posturas invertidas Reflexiones sobre concepciones de salud física y psicológica	Tomar clases Dar clases Registro de clase minuciosamente diseñada Escrito sobre beneficios	Actitud de servicio Observación participante Análisis Comunicación asertiva	Examen Video de clase
9	Instructor de Yoga	Método de enseñanza de balances en brazos y posturas invertidas Reflexiones sobre concepciones de salud física y psicológica	Tomar clases Dar clases Registro de clase minuciosamente diseñada Escrito sobre beneficios	Actitud de servicio Observación participante Análisis Comunicación asertiva	Examen Video de clase
10	Instructor de Yoga	Series tradicionales Reflexiones sobre concepciones de salud física y psicológica	Tomar clases Dar clases Registro de clase minuciosamente diseñada Escrito sobre beneficios	Actitud de servicio Observación participante Análisis Comunicación asertiva	Examen Video de clase

11	Instructor de Yoga	Práctica Mixta	Intervención con población específica		Intervención Proyecto
12	Instructor de Yoga	Práctica Mixta	Evaluar impacto de la intervención		Reporte Proyecto

III. Acreditación de los conocimientos

- Examen mensual de opción múltiple
- Proyecto anual a elegir

IV. Cómo inscribirse

Si no estudias y no trabajas, debes registrarte en el portal de Jóvenes Construyendo el Futuro y buscar a Curliva con los siguientes datos:

Folio: 1026770

Nombre: CURLIVA

RFC: PERD931007633

Representante: DIANA PAOLA PEREZ RODRIGUEZ