

A quién va dirigido:

A empresarios, directivos, mandos intermedios y profesionales deseosos de mejorar su rendimiento profesional, como premisa para la obtención de resultados extraordinarios.

Contenidos:

1ª PARTE. LO QUE HACEN LOS DEPORTISTAS DE ÉLITE

I.- Los 4 principios del entrenamiento para el alto rendimiento:

- El equilibrio. El secreto de Nadia Comaneci.
- La búsqueda del estrés "bueno". El secreto de Michael Phelps.
- "Y al séptimo día, descansó...". La recuperación de Miguel Indurain.
- Los hábitos: El secreto de Iván Lendl.

II.- ¿De dónde saca sus fuerzas un campeón?

2ª PARTE. LO QUE HACE UN PROFESIONAL DE ÉLITE. ¿QUÉ VAS A HACER TÚ?

- I. Fija tus metas
- II. Recibe coaching: ¿Dónde estás?/ ¿Qué te frena?
- III. Crea tus rituales para el éxito
- IV. Señala los momentos de competición en tu agenda
- V. Toma nota de tus marcas: la clave del kaizen japonés

Programa:

- 09 : 30 Presentación - Inicio
- 11 : 30 Pausa - Café
- 12 : 00 Reanudación de la sesión
- 14 : 00 Almuerzo
- 15 : 30 Reanudación de la sesión
- 18 : 30 Fin del curso

Ponente: Pablo Grau



Pablo es coach ejecutivo, certificado por la Asociación Española de Coaching, conferenciante y facilitador de eventos de desarrollo personal y profesional de alto impacto. Es también profesor en prestigiosas Escuelas de Negocio en materia de Liderazgo y Alto rendimiento profesional y autor del libro Los Secretos del Éxito de Hércules.


Atletas en la empresa

Cómo obtener un mayor rendimiento cuando ya sentimos estar dando el máximo de nosotros mismos

Objetivo del curso

Los asistentes aprenderán las claves del alto rendimiento profesional en ambientes de máxima demanda como es el mundo del deporte de alta competición, con la finalidad de extrapolar estas enseñanzas a la realidad particular de cada uno de los participantes, disfrutando además con el proceso.

 19 NOV
9:30 -18:30 h

 7:00 H
lectivas

 ZAFRA

PVP:
295€

Ctra. Badajoz- Granada Km 74.6

DEUTZ BUSINESS SCHOOL®