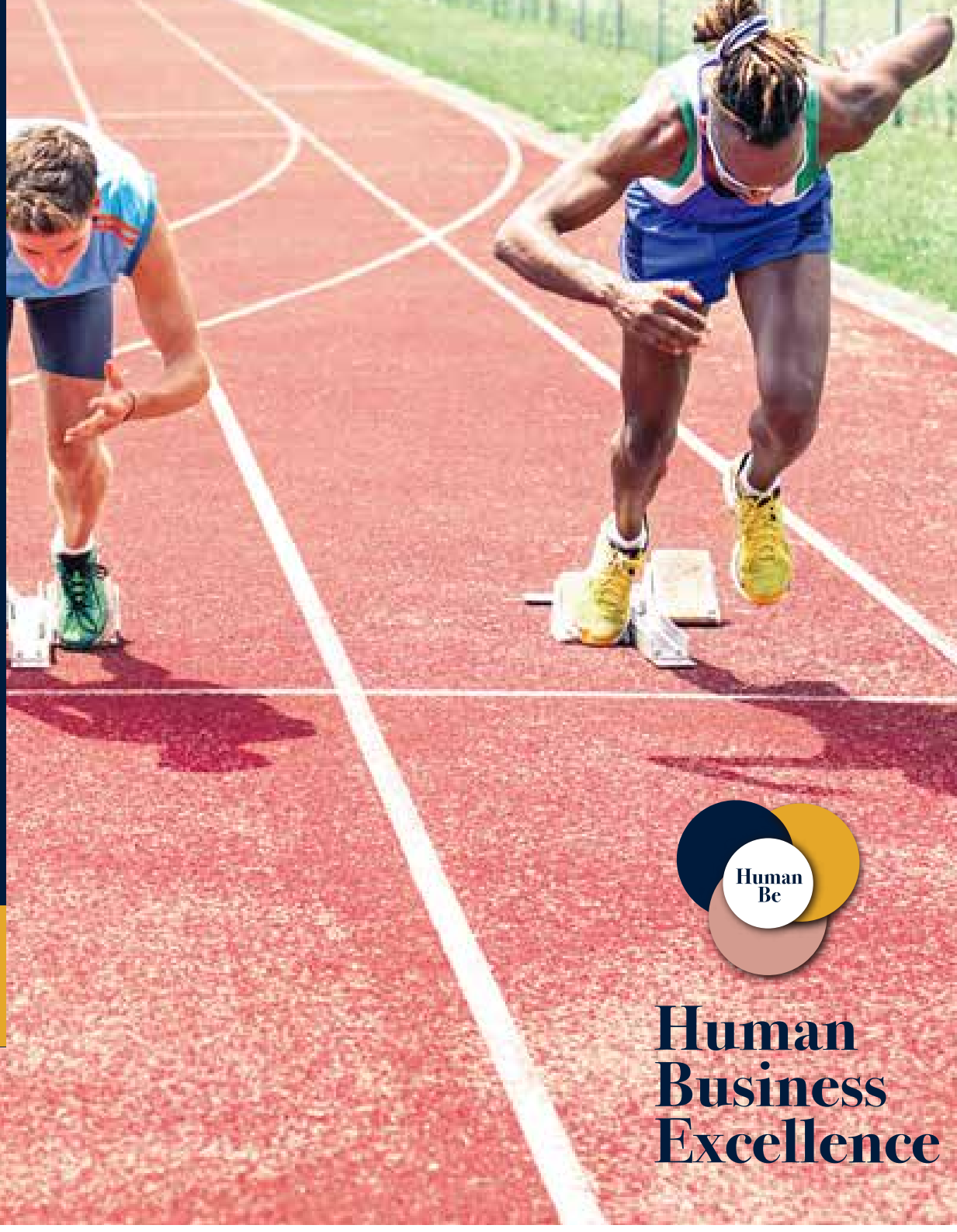
INCREMENTA TU PRODUCTIVIDAD MEDIANTE EL ALTO RENDIMIENTO

Entrena sus dinámicas en tu día a día

Programa online/directo

2 sesiones (4 h.)

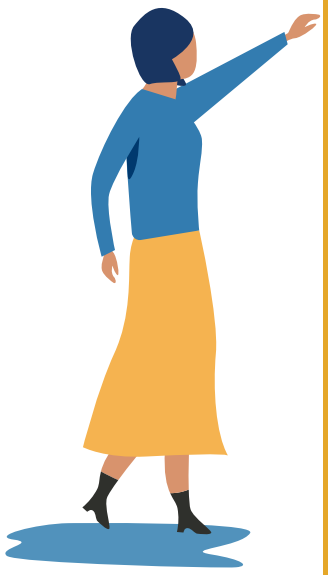


Human Be

Human Business Excellence

Descubre y entrena las metodologías más innovadoras del alto rendimiento e incorpóralas en tu vida.

Aprende la sistemática que utilizan directivos y atletas para afrontar los retos, desarrollar todo su potencial y orientarse a la consecución de sus objetivos.



BENEFICIOS

Armoniza los aspectos físicos, mentales y emocionales para dirigir toda tu energía hacia el presente y orientarla hacia tu futuro.

Aprende las herramientas para optimizar tu actividad física, tu respiración, la actitud adecuada, una alimentación equilibrada, tu control del descanso....

Entrena los anclajes de energía de PNL cuando necesites un plus, en ocasiones concretas.

Aprende y entrena cómo desarrollar tu mente y tus emociones poniendo el foco en el día a día, creciendo en el presente, desde tu autenticidad.

Descubre las técnicas de meditación y mindfullness para focalizarte en el "aquí y ahora".

Incorpora los anclajes de relajación de PNL que podrás utilizar en situaciones conflictivas o de stress.

Intégralas generando nuevos hábitos y rutinas para hacerlas reales en tu devenir diario.

ES PARA TI

• **Empresari@s y director@s generales** que quieran avanzar de manera significativa integrando el alto rendimiento en su actividad empresarial.

• **Director@s funcionales y gestor@s de equipos** que aceptan el reto de aprender las herramientas que necesitan para crecer, tener éxito y desarrollarse personal y **profesionalmente.**

• **Emprendedor@s y profesionales de New Business** que necesitan aprender a contar con toda su energía focalizada en el ahora de una forma optimizada.

• **Personas** que se propongan ir más allá de su situación actual y quieran desarrollar al máximo sus capacidad con el foco en el alto rendimiento.

Agenda de contenidos

Unidad 1: El Alto Rendimiento. Orientación al Cuerpo – Físico.

• El ejercicio físico diario.

• Pon atención a tu alimentación.

• Mi postura, mi actitud.

• Aprendemos a respirar adecuadamente.

  o Respiración diafragmàtica.

  o Respiración de relajación.

  o Box Breathing.

• Pautas de descanso y de sueño.

• Los anclajes de energía con PNL.

Unidad 2: El Alto Rendimiento. Orientación a la mente y las emociones.

• Practicas el “Agradecimiento”.

• Foco en el presente:

  o Meditación – Mindfullness.

• Impacto de la Positividad.

• Entrenar la Visualización.

• Los Microobjetivos o “como comerse un elefante”.

• Actividad en Ciclos ultradianos.

• Los anclajes de relajación con PNL.

Unidad 3: Integración y armonía “Cuerpo y Mente”.

• Creación de nuevos hábitos.

• Diseño de tus rutinas diarias.

¿QUÉ MÁS CONSEGUIRÁS?

2 **autoevaluaciones completas** de tu realidad personal y profesional mediante los checklist correspondientes.

3infografías relativas a temas tratados durante el programa.

Casos reales.

Videoactividades.

Tendrás early access durante 6 meses al "**Club Líderes de Human Be"**, donde realizar networking y podrás asistir a las sesiones mensuales programadas con la incorporación de nuevos contenidos.

Acompañamiento de tu Coach y Mentor.

Certificado de realización de los contenidos del Máster **"Human Business Excellence".**

Por qué Human Business Excellence

El mundo está cambiando y el nuevo equilibrio exige a las organizaciones, como agentes promotores de la transformación social, que protejan e impulsen los derechos de las personas y la sostenibilidad en todos los ámbitos.

En **Human Business Excellence** creemos firmemente en este nuevo humanismo empresarial y reivindicamos el derecho a la formación y a una vida feliz.

Por ello, trabajamos para que todas las relaciones dentro y fuera de la empresa estén enfocadas en las personas y en sus capacidades para evolucionar, crecer y finalmente revertir todo este conocimiento a la sociedad.

INSCRÍBETE

Envíanos un mail o llámanos

contacto@humanbe.es
+34 660 398 363

www.humanbe.es