



11

PRÓXIMO PROGRAMA:
4 - 5 de noviembre 2019



Gestionar tu energía es la clave

Alcanza tu estado de competición ideal

MADRID

CIUDAD DE LA RAQUETA



INFO:

Cristina Bernardos
Tel. 91 766 38 77
Móvil: 638 01 33 57

Mail: info@atletacorporativo.org
www.atletacorporativo.org



DESPIERTA EL ATLETA QUE LLEVAS DENTRO

AC FULL TRAINING: TRANSFORMA TU ENERGÍA

Convertirse en un **Atleta Corporativo** es alcanzar ese estado de energía física y mental constante, que nos permite enfrentarnos con éxito a las múltiples tareas cotidianas de manera equilibrada y resiliente. Lo que llamamos el **Estado de Competición Ideal**. La excelencia y la sostenibilidad de ese alto rendimiento a lo largo de los años se consigue incorporando una serie de hábitos construidos sobre cuatro pilares: Técnicos, Tácticos, Físicos y Mentales, que permiten gestionar nuestras intensas jornadas con la energía, el foco y la vitalidad necesarias para desenvolvernos con éxito en el entorno profesional y familiar.

A través de nuestro entrenamiento se desarrolla una cultura que dirige a los participantes a que adopten una pasión por persistir en el mantenimiento de los nuevos hábitos que conducen a un nuevo estilo de vida maximizando su energía, tanto en el entorno laboral como personal.

DESCRIPCIÓN

AC Full Training de dos días de duración, está diseñado para promover que individuos y organizaciones mantengan altos niveles de efectividad y así poder ser más exitosos en su desempeño diario.

Su razón de existir es ayudar al profesional a alcanzar la energía, salud, vitalidad, resistencia, equilibrio, resiliencia y el nivel de productividad deseado. Ofrece el conocimiento necesario para lograrlo y ayuda a personalizarlo.

OBJETIVOS

Se aprende a gestionar, equilibrar y mejorar cada uno de los hábitos y rutinas que hacen posible un estado de alto rendimiento, requerido para la competición diaria y así alcanzar el bienestar psicológico. Se disfruta así de la ausencia de tensión sostenida, alto rendimiento mental, buen humor, optimismo, sintiéndose vitalizado siempre a lo largo del día y con la energía suficiente para el desempeño laboral cotidiano y personal (familia, ejercicio, amigos, estudio...).

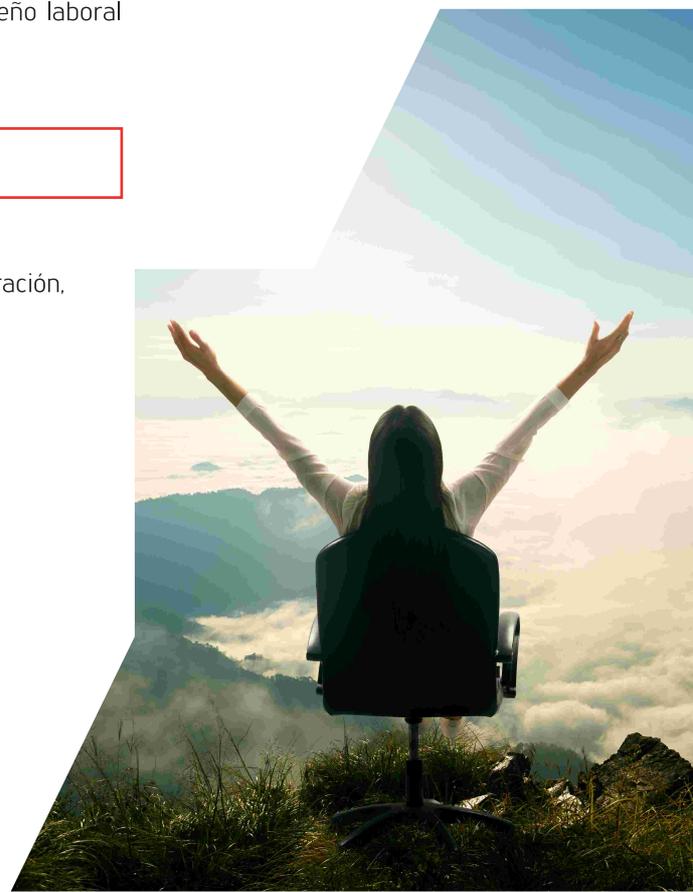
BENEFICIOS

- Alta energía y alerta
- Potenciación de las funciones cognitivas (atención, memoria, concentración, aprendizaje y creatividad)
- Ausencia de fatiga
- Resistencia extrema ante la sobrecarga laboral
- Equilibrio y sosiego mental
- Eliminación de hábitos ineficaces
- Descanso reparador
- Reducción del riesgo de enfermedad
- Mejora del bienestar psicológico
- Mayor nivel competitivo
- Mayor motivación y compromiso
- Gran confianza y optimismo
- Adherencia al proyecto corporativo
- Alta creatividad y mejor liderazgo con tu equipo
- Desarrollo de la actitud mental que mantiene tu cambio

¿QUIERES PARTICIPAR EN UNA EXPERIENCIA CORPORATIVA ÚNICA?

Donde ya han participado **+5000 ALTOS DIRECTIVOS** de empresas como:

Banco Santander • Unilever • Mapfre • Banco Sabadell • Deutsche Bank • HSBC • Mediaset • Iberia • NH Hoteles • Amper • Instituto de Empresa • Telefónica • Sandoz (Novartis Company) • Ferrovial • Chemo España • EMS • Transearch • Sagardoy Abogados • La Caixa – Critería • Real Madrid • Seguros Generali • Grupo Damm • Amer Sports • Cámara de Comercio Española en Miami • Simmons & Simmons • Octagon • Roeb & Cia • Mahou San Miguel • Baxter • Garrigues Abogados • Hudson • BMW • Movisports Solutions • Smartketing • CIO – Compañía de las Islas Occidentales • El Cortijo Club de Campo • Reebok Sport Club • Celgene • Grupo Amorim • Grupo Digital • Renta 4 • V American School • Angelini • Hotel Puente Romano • Multicare • Clínica Planas • Swiss Management Institute • Microsoft • Zurich Elite Business School • IBM • Microsoft • AT&T • Iberia Bank • Heineken



DIRIGIDO A:

Para altos directivos y profesionales que a pesar de la gran sobrecarga de trabajo, estrés sostenido, sedentarismo, malnutrición o falta de descanso reparador, necesitan estar siempre al máximo de su capacidad psicofísica para ejecutar sus compromisos.

Entendemos claramente la presión y exigencias por parte de las diferentes categorías de profesionales (Comités de Dirección, Equipos Directivos, Médicos, Abogados, Arquitectos, Ingenieros, Cuerpos Especiales, etc.). El programa está diseñado para profesionales de gran responsabilidad que deben ejecutar al máximo rendimiento ante sus equipos en cualquier situación y/o adversidad.

Orientado a quien desee instaurar hábitos saludables que permitan beneficiarse de una mayor efectividad, capacidad, destreza cognitiva, salud y longevidad, maximizando su energía para desarrollar su trabajo, así como mantener el bienestar físico y mental en su vida personal.

Estamos enfocados en el cambio de hábitos y conductas.

¿QUÉ OFRECE?

Una estrategia personalizada y un plan de acción motivador para alcanzar el cambio real a través de:

- Un sistema de evaluación clínica innovador que marca pautas eficaces para rendir a un nivel extraordinario.
- Las bases necesarias para desarrollar y mantener los nuevos hábitos.

EQUIPO DE EXPERTOS

Los participantes trabajan de la mano de un equipo multidisciplinar que comparte la pasión por maximizar la energía y mejorar el rendimiento.

Ellos son especialistas en los campos de: Psicología, Medicina, Fisiología, Nutrición, Entrenamiento Deportivo Profesional, Biomecánica, Comportamiento Organizacional, Planificación estratégica y Gestión innovadora del Talento.

El Programa Atleta Corporativo I AC Full Training también incluye:

- Manual AC I Full
- Bloc de notas y bolígrafo
- Diploma Atleta Corporativo
- Pulsera AC
- Pulsómetro AC
- Mochila AC
- Kit de viaje con ejercicios físicos
- Plan Nutricional Estratégico
- Programa de Hidratación Completo
- Plan de Sueño / Descanso Reparador
- Sesiones de entrenamiento Adjustiv Energy: Cardio, Power, Cor & Flex
- Ejercicios Adjustiv Move para cada día y oficina
- Snacks & Coffee breaks
- 2 desayunos & 2 comidas



Como parte del Programa Atleta Corporativo I AC Full Training, recibirás:

EVALUACIÓN DEL ESTADO DE COMPETICIÓN ACTUAL

Cómo inviertes la energía en cada uno de los 4 pilares y cómo perciben los demás que la inviertes.

EVALUACIÓN DEL ESTADO CORPORAL

El análisis de los diferentes datos antropométricos permite valorar tu nivel nutricional y potencia muscular, útil para determinar los requerimientos de aportes y gasto.

EVALUACIÓN DEL ESTADO SANGUÍNEO

El recuento de diversos parámetros que va a predecir tu estado de salud y/o riesgo de enfermedad

PLAN DE ACCIÓN: ESTADO DE COMPETICIÓN IDEAL

Una estrategia personalizada y un plan de acción motivador para alcanzar el cambio real, que recoge las habilidades y hábitos necesarios para alcanzar tu Estado de Competición Ideal.

SISTEMA



RESULTADOS

Ofrecemos un sistema novedoso para el desarrollo personal basado en potenciar y llevar a un nivel extraordinario el estado psicofísico del profesional, lo cual redundará en una mayor motivación en su adhesión al proyecto corporativo.

Proponemos una oferta diferenciadora dado que no existe formación a equipos de las compañías de estas características; tras más de 29 años instruyendo a + de 100.000 entrenadores en 122 países de varias disciplinas deportivas (tenis, golf, padel, fitness), hemos extraído las mejores prácticas para desarrollar un estado superior en el individuo aplicado al entorno profesional.

Nuestros resultados demuestran que más del 80% de los ejecutivos y profesionales que han participado en nuestro programa Atleta Corporativo, han conseguido un cambio absoluto en su entorno personal y profesional

TETAFIME® es un modelo que usa patentes educativas para desarrollar cuatro pilares: Técnico, Táctico, Físico y Mental, que se encuentran integrados e interconectados para alcanzar el Estado de Competición Ideal.

Entendemos que cuidar de las conductas tiene un alto impacto en la habilidad para rendir en entornos altamente demandantes.

Nuestro entrenamiento ofrece una experiencia única para mejorar el rendimiento y el bienestar, que se encuentran íntimamente conectados con la productividad.

técnico

Principios para priorizar la gestión de la energía que aumenta la productividad y el compromiso en todos los aspectos del ámbito profesional y personal.

táctico

Organización y planificación de la energía: ofrece el rumbo. Proporciona las habilidades para la gestión de la energía e invertirla en las áreas importantes.

físico

Producción de la energía, genera la fuerza para la acción. Expande la capacidad de energía para mejorar la productividad en cualquier campo y la resiliencia al estrés.

mental

Canaliza la energía, marcando la calidad, la intensidad y el foco. Desarrolla rituales para adquirir el máximo rendimiento y reemplaza los hábitos que no son efectivos.

ac team

- Emilio Sánchez Vicario
- Luis Mediero
- John Vidgal
- Siw Viktoria Johansen



acfull

4 – 5 de noviembre 2019
MADRID



50 %
DESCUENTO

**PRESIDENTES,
DIRECTIVOS Y
EQUIPO TÉCNICO**

de la Real Federación Española de Tenis (RFET) y Federaciones Territoriales de Tenis

PRECIO: 2.700 € (+10% IVA)

INSCRIPCIÓN: Corporate Athlete S.L.

BANCO SANTANDER

IBAN: ES95 0030 1026 0100 002 6172

B I C: BSCHESMM

INFO:

Cristina Bernardos

Tel. 91 766 38 77

Móvil: 638 01 33 57

Mail: info@atletacorporativo.org

www.atletacorporativo.org