

LIDERAZGO PERSONAL

BAJO PRESIÓN

Una jornada práctica para que tus responsables sigan decidiendo con claridad cuando todo aprieta.

6 h

JORNADA

5

MÓDULOS

15

HERRAMIENTAS

30

DÍAS DE PLAN

Bajo presión casi nadie decide: reacciona. Una reunión que se tuerce, un cliente difícil, un plazo imposible, un conflicto en el equipo. El cuerpo entra en alarma y lo automático toma el mando. En esta jornada tus mandos aprenden a parar, regularse y elegir su respuesta, y salen con un plan concreto para llevarlo a su día a día y a su equipo.

PARA QUIÉN

- Mandos intermedios y jefes de equipo
- Directivos y responsables de área
- Equipos que trabajan con plazos, clientes o conflictos frecuentes

QUÉ SE LLEVAN

- Un protocolo para decidir mejor bajo presión
- Herramientas diarias para no quemarse
- Un lenguaje común para todo el equipo
- Su propio plan de 30 días

EL CONTENIDO

1	DIRIGIRTE A TI MISMO	<i>¿Quién está al volante de tu vida?</i>
2	CONSCIENCIA Y DIÁLOGO INTERNO	<i>¿Qué está gobernando tus decisiones?</i>
3	HÁBITOS CONSCIENTES	<i>De lo que quiero hacer a lo que hago.</i>
4	GESTIONARTE BAJO PRESIÓN	<i>Seguir eligiendo cuando aprieta. Con dinámica de presión real.</i>
5	SENTIDO Y COMPROMISO	<i>Lo que sigue dependiendo de ti.</i>
+	DEL LIDERAZGO PERSONAL AL EQUIPO	<i>Aplicado a situaciones reales de vuestra empresa.</i>

PARAR → REGULAR → OBSERVAR → ELEGIR → ACTUAR

Un protocolo de cinco pasos que se entrena en la sala hasta que sale solo, igual que se entrena una intervención.

CÓMO FUNCIONA

ANTES	EL DÍA	30 DÍAS	DÍA 30	AL FINAL
CHARLA PREVIA 30 min para conocer el equipo y sus situaciones de presión.	JORNADA 6 horas presenciales, muy prácticas, con cuaderno de trabajo.	PLAN PERSONAL 10 minutos al día y revisión semanal.	SEGUIMIENTO Sesión de 90 min para ajustar y consolidar.	RESULTADOS Antes / después, anónimo y agregado.

CÓMO ES LA JORNADA

- **Práctica, no charla.** Cada idea termina en una herramienta que se hace en la sala.
- **Desde la experiencia real.** Cada concepto se cuenta desde situaciones vividas en emergencias, en el deporte y en la meditación.
- **Una dinámica de presión real.** Por equipos, una tarea con tiempo límite e interrupciones: primero sin protocolo y después con él. Se ve en directo la diferencia entre reaccionar y responder.
- **Adaptada a vuestra empresa.** Los ejemplos y los casos salen de vuestro día a día.

QUIÉN LA IMPARTE

Miguel Català. Soy bombero, profesor titulado de Meditación Trascendental, profesor de jiu-jitsu brasileño y fui escalador de alto nivel. También imparto formación en prevención y extinción de incendios en empresas.

Mi trabajo me ha enseñado a decidir bajo presión real. Mi práctica me ha enseñado a volver a la calma. Esta formación une las dos cosas.

PROPUESTA PARA EMPEZAR: UNA EDICIÓN PILOTO

Una primera jornada con un grupo de mandos, en condiciones especiales, para que valoréis los resultados antes de extenderla al resto del equipo. La valoración es a medida: depende del número de participantes y de la modalidad que contratéis. La preparamos juntos tras una primera conversación, sin compromiso.

Miguel Català
616 40 13 85
ommacademyalicante@gmail.com

