

FACILITADOR:

JOSE COLLINS:

“ALTO RENDIMIENTO PROFESIONAL”



- Ex-jugador profesional de la Liga ACB de baloncesto y formador en escuelas deportivas desde hace más de 30 años.
- Ha utilizado el deporte como un medio de realización personal y profesional.
- Coach especializado en seminarios de habilidades de liderazgo empresarial, deportivo y personal.
- Creador del Método MDO: “Los 7 Pasos para alcanzar la Excelencia profesional y personal”: un método de gestión del estado para el rendimiento óptimo en cualquier actividad, situación o proceso.
- En sus cursos utiliza herramientas del Coaching Mahat personal, sistémico y deportivo, management, habilidades de comunicación, gestión emocional, conciencia tántrica e hipnosis eriksoniana, diversas técnicas de relajación y meditación, y masaje ayurveda.



+34 711 781 950
+240 222 658 787
Www.zonacoaching.com
collins@zonacoaching.com

*“Algunos ven las cosas como son y se preguntan: ¿por qué?
Yo veo las cosas como me gustaría que fueran
y me pregunto: ¿por qué no?.”*
GEORGE BERNARD SHAW

**“ GESTIONA TU ESTADO,
SUPERA TU ESTRÉS ”**

**UN MÉTODO PRÁCTICO PARA
EQUILIBRAR TU VIDA**

LIDERAZGO CONSCIENTE



INSCRÍBETE EN:



+34 711 781 950
+240 222 658 787
Www.zonacoaching.com
collins@zonacoaching.com

LIDERAZGO CONSCIENTE

Modela tu vida y conviértela en una obra de arte.



En nuestros **seminarios** contemplamos el desarrollo de las personas desde la óptica del **entrenamiento** de sus **habilidades** y **actitudes**, encaminado hacia un **objetivo cuantificable**, basado en la **optimización** de sus **resultados**.

Nuestras experiencias docentes dentro del campo de la **empresa**, el **deporte** y el desarrollo **personal** nos permiten presentar a nuestros clientes

Servicios formativos de la más alta calidad bajo diversas perspectivas.

La perfección debe alcanzarse en el momento presente.

Más que cursos "avanzados", los denominamos cursos "arriesgados". Consideramos que ya ha llegado la hora de arriesgar. Los viejos hábitos no dan respuesta a los **desafíos** del **presente**. Debemos dar un salto cualitativo y dejar atrás el círculo vicioso en el que nos movemos, abandonar momentáneamente nuestra zona de confort y avanzar empleando **nuevas perspectivas**. Responder al deseo latente en la sociedad de generar **transformaciones personales** y **sistémicas**.

Nuestros seminarios incluyen temas relacionados con el entrenamiento de la aptitud mental (**fortaleza mental**, como se denomina en el deporte de alto rendimiento), ya que para nosotros constituye el mayor porcentaje del **rendimiento** en la mayoría de nuestras **actividades profesionales** o no.

El liderazgo es la confirmación de que los demás saben que sabes quien eres.

La **metodología** es totalmente **vivencial** (toda la teoría es asimilada con la práctica) e **integra técnicas** de management, coaching, relajación, fortaleza mental deportiva, gestión emocional y sobre todo nuestra experiencia a lo largo de estos años.

Os **ofrecemos** unas **herramientas innovadoras** para profundizar en los aspectos más relevantes que convierten a profesionales de negocios, deportistas y personas anónimas en auténticos **líderes autoeficaces**.

GESTIÓN DE ESTRÉS

"El hombre necesita un equilibrio y este equilibrio sólo es posible si puedes aprender el arte de ser activo y aún así permanecer inactivo en tu centro. El trabajo es muy bello cuando logras realizarlo sin tensión, como un juego sin prisa." OSHO

Nuestro ideal es encontrar un **equilibrio** entre la vida **personal** y la actividad **profesional**.

La mayoría de los malestares físicos derivan de una **sobre-actividad mental** y una **desvalorización** en nuestro ámbito **laboral** y **emocional**, lo que nos lleva al desequilibrio... al estrés.

Una persona estresada acumula **tensión**, y como consecuencia **no** puede **escuchar**, **ni expresarse**, **ni relacionarse bien**, **ni realizar acciones** lo suficientemente **creativas** para alcanzar un **rendimiento óptimo** en sus **actividades** profesionales y personales.

La verdadera calidad de vida es vivir en el estado adecuado en cada momento.

De una forma **amena** y **práctica**, aprenderás las **habilidades** que utilizan los **deportistas** profesionales para **gestionar** su **estado** (**físico**, **mental** y **emocional**) y responder ante los constantes **desafíos** de sus actividades diarias (**presión**, falta de concentración, **desmotivación**, **creencias limitantes** y **negativas**, miedo...).

"Vivirás" un método para **comprender**, **tomar conciencia** y **reducir** el **estrés** en tu camino hacia la excelencia.



"Para crear prosperidad individual y colectiva, la principal materia prima es el alma." ALEX ROVIRA

OBJETIVO DEL SEMINARIO

Experimentar las diversas **herramientas** de auto-gestión: **focalización**, **gestión del estrés**, **fortaleza** y **flexibilidad mental**, **disciplina**, **reconocimiento de patrones**... para **responder** a las diversas exigencias de nuestras actividades diarias.



DIRIGIDO A

Quien sabe lo que quiere vive con entusiasmo en eterna satisfacción.

Profesionales, directivos, entrenadores, responsables de grupos, directores de RRHH y a todas aquellas personas que deseen comprometerse en la mejora de sus **habilidades** de **liderazgo** y **autoliderazgo**.

PROGRAMA

LOS PASOS PARA ALCANZAR EL ESTADO ÓPTIMO (MDO)

- El estrés positivo y el estrés negativo
- La gestión del estado: la relajación dinámica
- La zona: el rendimiento óptimo
- El diálogo interno
- Métodos prácticos para superar el estrés
- El estrés y la comunicación
- La motivación óptima
- Los bloqueos emocionales
- La capacidad personal

"Si lo puedes imaginar, lo puedes conseguir. Si lo puedes soñar, lo puedes ser." WILLIAM A. WARD