



# Mata el Estrés... en la Empresa



Centro Español de  
**Logística**

## Presentación del curso

Este seminario ofrece las claves y técnicas para trabajar en muy alto rendimiento, con una visión amplia y poco conocida en el mundo de la empresa, para mejorar los resultados profesionales y personales.

## Contenidos

1. Principios para aprender a trabajar en Muy Alto Rendimiento a nivel profesional.
2. Activándose. La metodología Sharpbrains para desarrollar el cerebro. Neurogénesis. Neuroplasticidad.
3. El cerebro. Los cerebros. Qué hace cada cual y para qué. ¿Cuánto mide tu córtex?
4. Mediciones en tiempo real a algunos de los asistentes para que vean y evalúen en qué cerebro están trabajando. Estas mediciones se irán realizando mientras se desarrolla el seminario.
5. ¿Cuál es tu mayor ACTIVO?
6. Técnicas avanzadas de Muy Alto Rendimiento, que se irán explicando y desarrollando a lo largo del taller.
7. Las 4 causas que impiden que trabajes en Muy Alto Rendimiento.
8. Aumentando la resiliencia personal. Desarrollando la creatividad. Creando la paz interna. Adquiriendo más vitalidad.
9. Visión de futuro. ¿Homo Sapiens Sapiens?
10. Elaboración de un Plan de Acción para los próximos 15 días. Compromiso con tu plan de acción.
11. Seguimiento y evaluación del plan de acción después de su práctica después de una semana.

## Objetivos

- Cómo pasar de un estado de bajo rendimiento a uno de alto rendimiento en tres minutos.
- Cómo integrar estas técnicas en uno mismo y aumentar su resiliencia y poderlas desplegar en la organización.
- Cómo identificar las situaciones que me hacen bajar el rendimiento y poder ayudar a los demás.
- Conocer las técnicas actuales más avanzadas para poder trabajar en alto rendimiento.
- Entender la importancia de la fisiología corporal y aprender a sincronizar el cerebro con el corazón y el resto del cuerpo.
- Cómo realizar y llevar el plan de acción a la práctica, identificando, priorizando y seleccionando las mejores técnicas para cada caso.
- Realizado el seminario y en videoconferencia grupal: compartir resultados reales de los asistentes al llevar a la acción las técnicas aprendidas, realizar seguimiento, comprobar resultados y aprender grupalmente.

## Dirigido a

- Directivos que deseen aprender técnicas para trabajar en muy alto rendimiento de forma mantenida, gestionando el estrés.
- Emprendedores, empresarios que quieran sacar adelante sus empresas sin perder la vida en ello.
- Responsables de Recursos Humanos que quieran conocer las novedades más avanzadas en el campo del muy alto rendimiento, la neurociencia y el neurocardiomanagement.
- Profesionales que en su trabajo tengan que trabajar en alto rendimiento constantemente o estén sometidos a situaciones de estrés, ya sea puntual o mantenido.
- Toda persona interesada en aprender las técnicas que utilizan los mejores directivos del mundo para aumentar su rendimiento profesional y personal, gestionando a la vez sus tensiones diarias.

## Duración

8 horas, en una sesión de 09:00 a 18:00 horas.

## Precio\*

SOCIOS: 200€

NO SOCIOS: 250€

\* Bonificable FUNDACIÓN

## Inscripción

La inscripción se realizará vía web:

[www.cel-logistica.org](http://www.cel-logistica.org)

## Lugar de realización

Oficinas de Centro Español de Logística

Teléfono: 91 781 14 70

Email: [formacion@cel-logistica.org](mailto:formacion@cel-logistica.org)

## Formador

[Rafael Saiz Gamarra](#)

Rafael Saiz Gamarra, es experto en NeuroCardioManagement®, NeuroCiencia, Alto Rendimiento, Estrés Organizacional, Liderazgo y Coaching. Ingeniero ICAI e Industrial. Master en PNL. Coach Ejecutivo. Es empresario, investigador, conferenciante habitual en España y Latinoamérica, escritor e investigador de la conciencia y del desarrollo del ser humano. Ha realizado más de mil seiscientos sesiones de Coaching ejecutivo con personas de diversos ámbitos: empresarios, directivos, coaches, autónomos, actores, médicos, constructores, políticos, etc. Ha trabajado con directivos de grandes empresas y multinacionales.

## Más información

Centro de Excelencia Empresarial (CEXCO)

[Avenida de Europa 10,  
28821 Coslada, Madrid.](#)