

DESAYUNO EMPRESARIAL

LOS 4 PRINCIPIOS PARA EL ALTO RENDIMIENTO PROFESIONAL

DESCUBRE LAS CLAVES DE LOS MEJORES DEPORTISTAS DE LA HISTORIA, QUE TÚ TAMBIÉN PUEDES APLICAR

- ¿Qué hacer para poder rendir más como profesionales?
- Quizá, la respuesta la encontramos en el mundo del deporte; en el deporte de élite.
- ¿Qué ha permitido a determinados deportistas batir récords o conseguir éxitos extraordinarios?
- En esta presentación descubrirás cuáles son los 4 principios que han observado y siguen los deportistas más sobresalientes de la historia para alcanzar sus metas, para que tú también las puedas aplicar.

Los 4 principios del entrenamiento para el alto rendimiento:

1. Nuestra energía es multidimensional. Necesitamos fuerza:

- **Física:** Lo que descubrió **Carl Lewis**, el hijo del viento.
- **Emocional:** De lo que se sirvió **Guardiola** para ganar una Champions League.
- **Mental:** Lo que caracterizó a **Arancha Sánchez Vicario** y **Rafa Nadal**.
- **Espiritual:** Lo que de verdad movió a **Jesse Owens**.

2. El estrés es "bueno". Así llegó **Michael Jordan** a convertirse en el mejor jugador de baloncesto de toda la historia y **Michael Phelps**, el deportista con más medallas olímpicas de la historia.

3. La oscilación. Lo que seguían estrictamente la golfista número 1 mundial durante casi dos décadas, **Annika Sörenstam**, la gran tenista **Chris Evert** y el ganador del Tour de Francia, durante 5 ediciones consecutivas, **Miguel Indurain**.

4. Apóyate en buenos hábitos y rutinas, como hicieron **Ivan Lendl** o **Pau Gasol**.



PABLO GRAU

Pablo es coach profesional certificado por la Asociación Española de Coaching, (Asesco) desde 2007.

Apasionado por el desarrollo personal y profesional, su actividad profesional como coach ejecutivo está centrada en ayudar a directivos, profesionales y empresarios a que éstos rindan al máximo y saquen lo mejor de sí mismos.

06

JUNIO

09:00 - 10:30 HORAS

Cámara de Comercio de Castellón

Se ofrecerá desayuno a los asistentes

QUIERO ASISTIR