

## Estrategias para un liderazgo saludable

Recarga tu energía y la de tu equipo

📅 2 de abril de 2025, miércoles

Inscríbete



**Fechas:**

2 de abril, miércoles

**Presencial**



**Horario:**

de 9:15 a 14:15 h. y de 15:15 a 18:15 h.



**Precio especial para socias/os**

y actividad bonificable por FUNDAE

[Pulsa AQUÍ para ver los precios](#)

Inscríbete

## Profesor



### Sergio de Miguel Taroncher

Ingeniero de Telecomunicación de formación, es coach ejecutivo, facilitador de equipos y conferenciante. También imparte clases como profesor de los Master de Administración de empresas (MBA Executive) y emprendimiento (MBAe3) en la facultad de Sarriko de la UPV.

Con 30 años se convirtió en el directivo más joven de Eroski. Sin embargo, en 2015 decidió cambiar de rumbo y seguir su propósito: acompañar personas, equipos y organizaciones en su transformación cultural. Para ello, se formó en las mejores escuelas como coach de equipos ORSC, Coach individual (Coach Coactivo Certificado por ICF) y Facilitación Sistémica, con el fin de impulsar la creación de comunidades dentro de las organizaciones y acompañar empresas hacia modelos de organización Teal.

Como facilitador, ha colaborado con grandes compañías como Danobat Group, Abanca, Izenpe, Ibermática, Caja Rural de Navarra, APD, Hotel Gran Bilbao, Mahou San Miguel, Grupo AN o Cafés Baque. Además, su curiosidad e inquietud constantes le llevaron a fundar una startup para democratizar el acceso al coaching online.

Actualmente siembra inspiración y crea espacios de transformación a través de la consultora Landatu

Trabajaremos en **atención plena y regulación emocional**, tanto para el bienestar personal como para la cohesión del equipo. A través de dinámicas prácticas, exploraremos cómo las personas líderes y miembros de un equipo pueden fomentar **espacios de seguridad psicológica** para mejorar la comunicación y la confianza.

Descubriremos técnicas que puedan incorporarse fácilmente en la rutina diaria.

Aprenderemos cómo **gestionar el estrés a nivel individual y en equipo**, promoviendo un entorno de trabajo colaborativo y saludable.

Además, analizaremos cómo el **desalineamiento de valores** no solo genera estrés individual, sino que puede impactar la dinámica grupal. Se proporcionarán herramientas para gestionar expectativas, potenciar la motivación y construir equipos más resilientes.

Experimentaremos cómo **gestionar las emociones** y mantenerse enfocado en las **áreas de influencia** para vivir de manera más equilibrada y consciente.

Finalmente, exploraremos diversas herramientas para recargar la ilusión y motivación. A través de ejercicios introspectivos desarrollaremos estrategias para conectar con el propósito y valores, optimizando el desempeño personal y colectivo.

Este enfoque integral hacia la gestión emocional y la conexión con el propósito fortalece un liderazgo consciente y mejora la cultura organizacional.

## PROGRAMA

### Alineamiento de valores y creación de entornos seguros

- Exploración de los valores personales y su impacto en el comportamiento y las decisiones.
- Uso de la metáfora: Las personas como "icebergs"
- Entornos psicológicamente seguros.
- Gestión de expectativas propias y ajenas.

### Gestión emocional y técnicas para el bienestar de los equipos

- Identificación y gestión de las emociones.
- Introducción de técnicas de mindfulness para la atención plena.
- Aplicación de técnicas de atención (respiración) para mejorar la productividad y el bienestar emocional en equipos
- Enfoque práctico en acciones para aumentar la motivación.
- Expresar nuestras necesidades y límites de manera clara y asertiva.
- Establecer límites saludables en nuestras interacciones.

### Energía, propósito y responsabilidad

- Identificación de actividades que generan energía positiva.
- Conexión con el cuerpo como herramienta para reconocer y gestionar el estrés físico y emocional.
- Reflexión sobre el propósito de vida y su importancia en la motivación.
- Alineación de las metas personales y profesionales.

## INFORMACIÓN GENERAL

### Objetivos:

- Ganar autoconocimiento y Autocontrol en individuos y equipos: Comprender fortalezas, debilidades y valores personales.
- Reflexionar sobre los valores personales y su alineación con los valores profesionales, creando una base sólida para un liderazgo auténtico.
- Identificar patrones de pensamiento y comportamiento que afectan al equilibrio personal y colectivo
- Desarrollar habilidades para la autogestión emocional y mejorar el enfoque en el entorno laboral y atención plena.
- Dotar a los equipos de herramientas para gestionar la motivación

### Dirigido a:

- Todo tipo de público que trabaje en equipo o que mantenga contacto con clientes
- **Personas líderes y responsables de equipos** que quieran potenciar el bienestar
- **Equipos de trabajo** que busquen reducir el estrés y fortalecer la colaboración.

**Fechas:**

2 de abril, miércoles

**Número de sesiones:**

1

**Horario:**

de 9:15 a 14:15 h. y de 15:15 a 18:15 h.

**Número de horas:**

8

**Presencial**

Club de Marketing de Navarra

## INSCRIPCIONES



**Socios/as:**

270 €



**No socios/as:**

400 €

[Únete a la asociación](#)

El precio incluye comida.

Actividad bonificable por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo. Las empresas socias pueden solicitar su tramitación gratuita indicándolo en la inscripción web con al menos dos días de antelación



Para más información:

948 290155

[Inscríbete](#)