

PROGRAMA PARA DIRECTIVOS Y MANDOS

Liderar desde *la calma*

Gestión emocional, toma de decisiones y comunicación. El acompañamiento que tus mandos no encuentran en ningún manual.

6 SESIONES · 3 MESES · ONLINE O PRESENCIAL · CON JULIO MARTÍNEZ

POR QUÉ EXISTE ESTE PROGRAMA

Lo que me faltó cuando era directivo.

Formación sobre mi puesto no me faltaba. Lo que no tenía era a alguien a mi lado cuando aparecía el estrés.

Durante más de veinte años dirigí tiendas y equipos en el retail: Decathlon, PC City y Apple, donde fui director de la tienda de Passeig de Gràcia. Tenía jefes, recursos humanos, manuales y cursos.

Pero nadie me enseñó a gestionar lo que pasaba la noche antes de una apertura, el día de un lanzamiento o cuando tenía miedo a equivocarme delante de todos. Ni a que esa presión no acabara pagándola mi salud y mi familia.

Lo aprendí después, con años de formación en PNL, coaching, mindfulness y respiración. Este programa reúne lo que me habría gustado tener entonces, pensado para personas con agendas imposibles.

Julio Martínez

Cofundador de TAOL in BMS



La calidad de una decisión depende del estado desde el que se toma. Ese estado se puede entrenar.

EL RETO

Tus mandos saben hacer su trabajo. ¿Quién les ayuda a sostenerlo?

Las empresas invierten en formación técnica, procesos y herramientas. Pero el momento que decide el resultado suele ser otro: el de la presión.

El lanzamiento

Plazos encadenados, el equipo mirándote y cero margen de error.

La conversación difícil

Un conflicto en el equipo, una mala noticia, un cliente enfadado.

Decidir sin toda la información

Hay que decidir hoy, y cualquier opción tiene riesgo.

El estrés que llega a casa

El correo de medianoche y el fin de semana que no descansa.

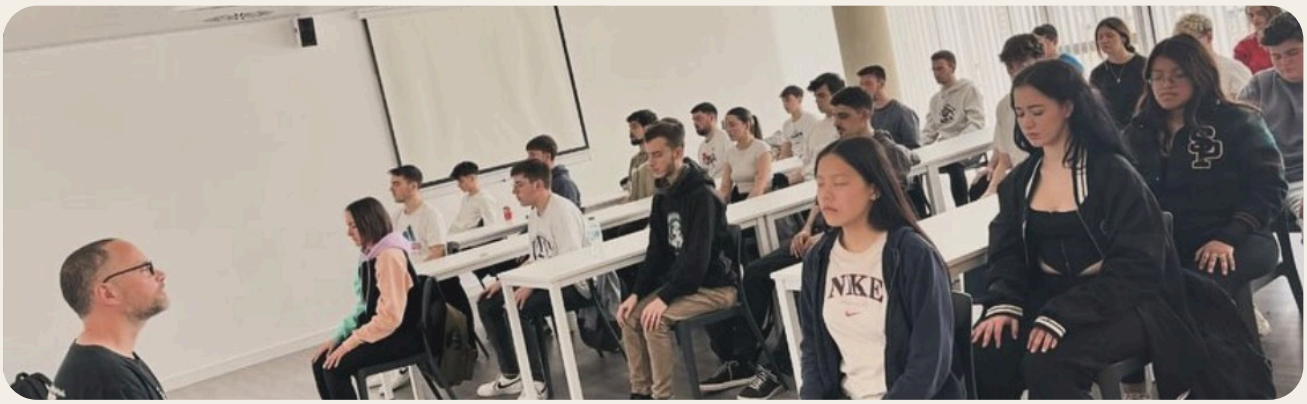
LO QUE CUESTA NO GESTIONARLO

Decisiones tomadas en caliente o aplazadas por miedo.

Conflictos que se enquistan dentro del equipo.

Comunicación que se vuelve tensa o defensiva.

Personas valiosas que se queman o se van.



EL PROGRAMA

Tres meses para liderar desde la calma.

Neurociencia aplicada, dinámicas de PNL y mindfulness, respiración, movimiento y un plan semanal concreto. Cada fase se lleva a la agenda real de la persona.

1

Gestionar el estrés

y las emociones difíciles en el momento en que aparecen.

2

Parar antes de responder

en reuniones, correos y conversaciones.

3

Decidir con claridad

incluso con miedo y con información incompleta.

4

Comunicarse mejor

con el equipo y consigo mismo, desde unos valores claros.

5

Rendir sin quemarse

con foco, descanso y una agenda con equilibrio.

6

Proteger la vida personal

para que la presión no la paguen la salud ni la familia.

6
sesiones de 90 minutos

2
sesiones al mes

3
meses de acompañamiento

PARA QUIÉN

Mandos intermedios

Responsables de equipo, tienda, área o proyecto.

Directivos

Dirección general y comités que sostienen a la organización.

Momentos clave

Lanzamientos, aperturas, cierres o cambios de puesto.

EL RECORRIDO

Seis fases, de parar a liderar.

Una fase por sesión. Cada una deja una herramienta que se usa el lunes por la mañana.

FASE 1

Vuelve al presente

Cerebro racional y emocional. La pausa estratégica antes de responder.

FASE 2

Mueve el cuerpo, ordena la mente

Cortisol, estrés útil y estrés tóxico. Tus valores.

FASE 3

Encuentra el centro

DAFO personal y las 4 posibilidades ante un problema.

FASE 4

Decidir sin miedo

Las tres líneas del tiempo y un plan de seguimiento.

FASE 5

El salto

Química del bienestar, mandala de vida y objetivos SMART.

FASE 6

Tu plan de líder

Business plan personal y plan de acción de 90 días.

CADA SESIÓN TIENE CUATRO PARTES

Entender

Qué pasa en el cerebro y el cuerpo bajo presión.

Practicar

Una dinámica de PNL o mindfulness con un caso real.

Mover

Respiración y ejercicios exprés para el puesto.

Planificar

La semana en 10 prioridades: 5 «tengo» y 5 «quiero».

FORMATO Y PRECIOS

Individual o en grupo. Online o presencial.

Online para quien tiene la agenda más difícil. Presencial en vuestra empresa o en The Temple by TAOL, en Badalona.

PRECIOS DE LANZAMIENTO · HASTA EL 31 DE DICIEMBRE

INDIVIDUAL · ONLINE

Para el profesional que invierte en su propio crecimiento.

390 €

IVA incluido · desde enero, 490 €

INDIVIDUAL · PRESENCIAL

Sesiones cara a cara en Barcelona o Badalona.

490 €

IVA incluido · desde enero, 590 €

GRUPO · HASTA 8 · ONLINE

1.800 €

+ IVA

GRUPO · HASTA 8 · PRESENCIAL

2.400 €

+ IVA

INCLUIDO EN TODOS LOS FORMATOS

- Conversación inicial para conocernos.
- Cuaderno de trabajo con una práctica por fase.
- Plan de deporte progresivo, de 30 a 60 minutos.
- Medición del estrés al inicio y al final.
- Plan de acción de 90 días al terminar.
- Informe de cierre para la empresa, sin datos personales.

QUIÉN LO IMPARTE

Julio Martínez.

La exigencia de la empresa y las herramientas del cuerpo y la mente, en una misma persona.



Más de veinte años dirigiendo tiendas y equipos en el retail, con aperturas y lanzamientos de producto en Europa. Cofundador de TAOL in BMS, en Badalona, desde 2016.

Coach y practitioner en PNL. Formado en mindfulness y respiración, profesor de yoga y Qi Gong, con formación en meditación con maestros tibetanos en Nepal y Dinamarca.







20
años dirigiendo equipos

10
años como coach

+600
personas a su cargo en Apple

SIGUIENTES PASOS

Empecemos por una conversación.

Cada equipo está en un momento distinto. Por eso escuchamos antes de proponer.

1

Conversación inicial

30 minutos, sin compromiso, para entender el momento de tu equipo.

2

Propuesta a medida

Participantes, formato, lugar y calendario adaptado a vuestros picos de trabajo.

3

Primera sesión

Cada participante recibe su cuaderno y empieza el recorrido.



HABLEMOS

Julio Martínez

TAOL Empresas · TAOL in BMS

WhatsApp 654 279 816

info@artoflivingbms.com

artoflivingbms.com



Liderar desde la calma

Un programa de TAOL Empresas

The Temple by TAOL · c/ Garriga 193 · Badalona
WhatsApp 654 279 816 · info@artoflivingbms.com · artoflivingbms.com

BODY · MIND · SOUL