

# PROGRAMA (Des)Conectad@s





## Desconectar para (Re)Conectar

### CONTIGO

- Desarrollar las habilidades del crecimiento y **liderazgo**.
- Mejorar la **confianza** y disciplina y compromiso.
- Reforzar el **cuidado de la salud** y un **estilo de vida activo**

### CON TU EQUIPO

- Fomentar las **relaciones sociales** y estrechar vínculos entre los miembros del equipo.
- Inculcar **habilidades de crecimiento** (“Soft Skills”)
- Despertar la **vocación de servicio** y ayuda a los demás

### CON LA SOCIEDAD

- Provocar un **Impacto positivo** en la sociedad para hacer del mundo un lugar mejor.
- Reforzar y alinearlos con el **propósito** de la empresa
- **Legado y trascendencia**: ¿qué huella queremos dejar?

Enseñar y Reforzar los valores de

**Esfuerzo, Compromiso, Confianza, Voluntad,  
Disciplina, Pasión y Gratitud**

# METODOLOGÍA



## DESCONEXIÓN

Lo primero es desconectar del día a día y de las pantallas para que los participantes puedan reconectar con la naturaleza, consigo mismo y con los demás miembros del equipo, dando espacio a sus emociones y reflexiones.



## INMERSIÓN

A través de una ruta caminando por la montaña completamente inmersiva y experiencial ponemos en práctica valiosas habilidades de liderazgo y desarrollo personal aplicables al día a día en la empresa.



## EVOLUCIÓN

A través de diferentes dinámicas de grupo los participantes son artífices de su proceso de aprendizaje y evolución. Las adversidades que encuentran en los terrenos naturales no conocidos les permiten superar obstáculos y mejorar la confianza en sí mismos.

# HABILIDADES A TRATAR

## ACTITUD

Curiosidad · Exploración · Adaptación al cambio · Ser auténtico · Búsqueda de propósito · Humildad

## AUTO-GESTIÓN

Miedo · Cambio · Toma de decisiones · Comunicar bien · Asumir riesgos · Salir de la zona de confort · El Ego

## INCERTIDUMBRE

Cómo gestionarla · Por qué es importante · Vivir con ella · Planificación · Adaptación · Toma de decisiones

## ÉXITO Y FRACASO

Qué es en realidad el éxito · Qué hay que trabajar · Como lograrlo · Para qué sirve · Cómo se gestiona

## TRABAJO EN EQUIPO

El poder que tiene · Apoyo mutuo · Planificación · Metas comunes · Saber pedir ayuda · Celebrar éxitos

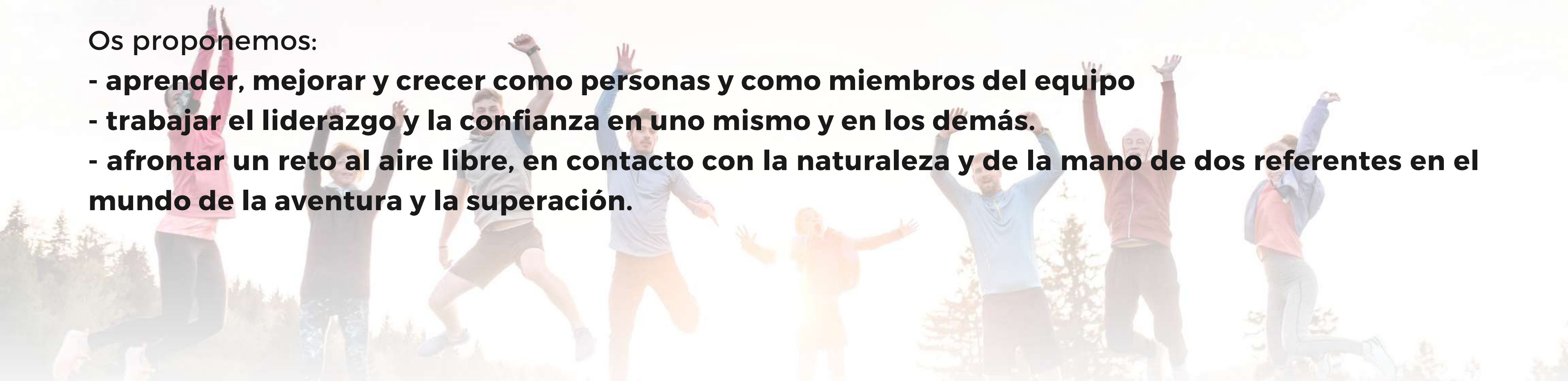
# ¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

Empresas, equipos y personas:

- **quieran trabajar habilidades de éxito.**
- **quieran ponerse a prueba y empujar sus límites fuera de la zona de confort.**
- **quieran desconectar de las pantallas.**
- **quieran cuidar la salud y el bienestar físico, mental y emocional del equipo.**
- **quieran fortalecer comportamientos de crecimiento.**
- **quieran afrontar un desafío y llevar al equipo al siguiente nivel.**

Os proponemos:

- **aprender, mejorar y crecer como personas y como miembros del equipo**
- **trabajar el liderazgo y la confianza en uno mismo y en los demás.**
- **afrontar un reto al aire libre, en contacto con la naturaleza y de la mano de dos referentes en el mundo de la aventura y la superación.**





# ¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA?

Es una realidad innegable que la digitalización y el teletrabajo están haciendo en los últimos años que cada vez pasemos más tiempo frente a una pantalla, con el consecuente impacto negativo para nuestra salud. En un mundo hiper-conectado y tan veloz, los ejecutivos afrontan amenazas que **afectan a su bienestar mental y profesional.**

El alto nivel de incertidumbre y los tiempos tan cambiantes que vivimos, sumados a la hiperconectividad y el uso excesivo de las pantallas, impactan negativamente en el desempeño profesional **provocando ansiedad, estrés, insatisfacción o desilusión, lo que lleva a una disminución del rendimiento y a peores resultados,** entre otros.

Por este motivo, Nacho Dean y Jacobo Parages han decidido poner su experiencia y know how al servicio de la empresa y realizar este programa con el claro y único objetivo de **ayudar a las personas a liderar sus vidas y a los equipos a afrontar desafíos y alcanzar sus metas.**

Si quieres poner solución a este problema que afecta a las organizaciones de hoy, (Des)Conectad@s es el programa ideal para tu empresa. En (Des)Conectad@s **queremos fomentar el trabajo en equipo, cultivar habilidades de liderazgo y contribuir a alcanzar el éxito** a través de una actividad al aire libre que les suponga un desafío y propicie una valiosa experiencia llena de reflexiones y aprendizajes aplicables a la empresa en su día a día.

# PACKS

## BÁSICO

- Duración total de 4 horas.
- Nivel físico básico.
- Ruta de 4 horas por el monte Abantos (El Escorial) hasta alcanzar el mirador La Penosilla (1.265 metros de altitud).
- A lo largo de la ruta se tocan los temas descritos en las habilidades a trabajar.

## MEDIO

- Duración de 8 horas.
- Nivel físico alto.
- 6 horas de ruta por el monte Abantos hasta llegar a la cima (1.753 metros de altitud), tratando los temas descritos.
- 2 horas de comida grupal en la que se los profundiza sobre los temas más relevantes de la jornada.

## AVANZADO

- Duración de 8 horas.
- Nivel físico básico.
- Ruta de 4 horas por el monte Abantos hasta llegar al mirador La Penosilla (1.265 metros de altitud), tratando los temas descritos.
- 2 horas de comida grupal.
- 2 horas de formación sobre habilidades de liderazgo



# PROGRAMA (Des)Conectad@s

