

BONIFICABLE

apd

★★★★★

CURSO EXECUTIVE

NEXT-LEVEL LEADERS CLUB

- Módulo 1 -

HEALTHY MANAGEMENT

Liderar desde el equilibrio,
inspirar con propósito

BARCELONA

22 y 28 de OCTUBRE - 12 y 19 de NOVIEMBRE 2025

#FormaciónAPD

HEALTHY
MANAGEMENT

**"Liderar desde el equilibrio,
inspirar con propósito "**

Hoy, más que nunca, se espera de quienes lideran que cuiden, que escuchen y que generen entornos de trabajo sostenibles, humanos y seguros. No se trata de añadir más responsabilidades, sino de transformar la forma en que ejercemos la influencia: pasar de dirigir personas a construir relaciones de confianza que impulsen resultados con bienestar.

Según el reciente Estudio de Bienestar Corporativo en España 2025, solo el 2,4% de los empleados considera que su bienestar es sobresaliente, mientras que un 29,7% lo califica directamente como insuficiente. Esta percepción tiene consecuencias profundas en la motivación, el compromiso y el rendimiento de los equipos. De hecho, el engagement es hoy el principal impulsor del bienestar en el trabajo, por encima incluso de la compensación económica.

Estos datos evidencian una verdad incuestionable: **el bienestar laboral no es un beneficio adicional, es una condición estratégica para el éxito sostenible.** Y los líderes juegan un papel fundamental en esta ecuación. La forma en que nos comunicamos, asignamos tareas, escuchamos, damos feedback o gestionamos los conflictos, impacta directamente en cómo se sienten las personas que trabajan con nosotros.

Por eso, este curso no es solo una formación más: es una invitación a repensar nuestro estilo de liderazgo desde una mirada más saludable, más consciente y más eficaz. Porque liderar bien también es cuidar. Y en este contexto, cuidar se ha convertido en una de las competencias más valiosas del liderazgo actual.

HEALTHY MANAGEMENT

Programa diseñado con la máxima flexibilidad para que cada participante cree su propio itinerario formativo:

Puedes optar por el itinerario completo o escoger solo aquellas sesiones que mejor se adapten a tus intereses, agenda y objetivos.

OBJETIVO

Dotar a líderes y colaboradores de conocimientos, herramientas prácticas y estrategias innovadoras para construir equipos más felices, motivados y emocionalmente conectados, promoviendo una cultura organizacional centrada en el bienestar integral, la salud mental y el compromiso colectivo como ejes clave para el alto rendimiento sostenible.

¿Qué lograrás con este curso?

- Motivar y aumentar la felicidad de sus equipos mediante la aplicación práctica de factores clave que generan un entorno laboral positivo, sostenible y alineado con los valores organizacionales.
- Adquirir habilidades para cuidar y proteger la salud mental propia y de su equipo, gestionando eficazmente el estrés y los desafíos emocionales que afectan el desempeño y el bienestar.
- Fortalecer la conexión y cohesión grupal construyendo relaciones basadas en la confianza, el respeto y el reconocimiento, lo que permitirá crear equipos más colaborativos, comprometidos y resilientes.



CURSO EXECUTIVE
**HEALTHY
MANAGEMENT**

4 sesiones de trabajo

1ª SESIÓN – 22 de octubre

Healthy Management. Bienestar que lidera
+ La rueda del bienestar con **Pilar Lácer**

2ª SESIÓN – 28 de octubre

Healthy Management. Liderar en la era de la IA y el
bienestar: competencias que marcan la diferencia
con **Philippe Delespesse**

3ª SESIÓN – 12 de noviembre

Inteligencia Emocional Estratégica para el Líder de
Hoy con **Mónica Mendoza**

4ª SESIÓN – 19 de noviembre

Confianza y Bienestar: El Nuevo ADN del Liderazgo
Humano con **Melisa Terriza**

HORARIO

9.15h	Recepción de los asistentes
9.30h	Inicio de la sesión
11.30h	Pausa Café
12.h	2ª parte de la formación
14h	Almuerzo networking
15.30	Fin de la Sesión

LUGAR

Aula APD Catalunya
Av. Diagonal, 520, 2º 3ª
08006 Barcelona

PONENTES

Doctora en Filosofía, Pilar Llácer es especialista en Transformación Digital, Sostenibilidad y Liderazgo Ético. Cuenta con más de 20 años de experiencia en recursos humanos, innovación y estrategia corporativa.

Ha ocupado posiciones de liderazgo como Directora Corporativa de Innovación, Formación y Gestión del Conocimiento en Catenon, además de haber trabajado como consultora en PwC y CapGemini. Actualmente, dirige el Work of the Future Center en EAE Business School (Grupo Planeta) y asesora a empresas en educación, empleo, transformación digital y sostenibilidad.

Autora de varios libros sobre el futuro del trabajo y la gestión del talento, entre ellos: "Te van a contratar y lo sabes" (2022), "Por qué Recursos Humanos debería ser como Netflix" (2021), "Te van a despedir y lo sabes" (2019)

Ha sido reconocida como LinkedIn Top Voices España 2020 e Influencer de Recursos Humanos por RRHHDigital 2023. Su enfoque combina tecnología, ética y bienestar para transformar la gestión del talento y la cultura organizacional.



PILAR LLÁCER

Vicepresidenta Cultura y Personas
BOTH PEOPLE & COMMS

apd

CURSO EXECUTIVE

SESIÓN 2#
28, Octubre 2025

PONENTES

Con una licenciatura en Administración de Empresas y un MBA de la Solvay Business School, Philippe Delespesse, desempeñó roles de liderazgo en marketing y ventas en empresas como Unilever y Henkel Ibérica. Más tarde, fue director en compañías como Movendus.com, RACC, La Caixa, Grupo Godó y Agbar.

En 2003, cofundó Inteligencia Creativa, una consultora especializada en innovación empresarial. En 2014, cofundó Binnakle Innovation Games, con exitosos juegos de innovación. Es conferencista internacional sobre innovación, mentor de startups en San Francisco y profesor en instituciones como la Universidad de Oxford, IESE e Inesdi. Su trayectoria refleja un compromiso excepcional con la innovación en diversos ámbitos.



PHILIPPE DELESPESE

Formador en
BOTH PEOPLE & COMMS

PONENTES

Psicóloga, autora y conferenciante. Reconocida, especialista en inteligencia emocional, motivación y liderazgo adaptativo, combina neurociencia aplicada y herramientas de alto impacto con un estilo directo, emocionalmente potente y práctico.

Incluida en el libro TOP 100 SPEAKERS según la prestigiosa agencia de speakers Thinking Heads. Mónica imparte conferencias en Argentina, Uruguay, México, Costa Rica (Banco Nacional de Costa Rica), Paraguay, entre otros países. Directora General de la Consultoría de Ventas Energivity Consulting S.L. (Mónica cree en la “energía” de la gente).

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona, Programa de Dirección de Ventas por EADA y Programa de Crecimiento de Empresas por IESE. Sales Training por Dale Carnegie y Certificada como Coach Comercial por CIE Barcelona. Seminario Tonny Robbins. (London). Ha trabajado internacionalmente con directivo de diferentes sectores ayudándoles a mejorar su autogestión y capacidad de influencia.

**MÓNICA MENDOZA****SPEAKER MOTIVACIONAL**

Psicóloga, autora y conferenciante
Internacional

PONENTES

Melisa Terriza es una apasionada del desarrollo humano, cuyo camino profesional dio un giro decisivo cuando la meditación, el coaching y la PNL se cruzaron en su vida. Tras más de una década de experiencia en grandes corporaciones como Decathlon (4 años) y WarnerMedia (8 años), donde lideró el equipo de doblajes para Iberia, Melisa decidió enfocar su trayectoria en potenciar el liderazgo de las personas con auténtico deseo de crecer y hacer crecer a sus equipos.

A lo largo de más de 1.000 horas de formación, ha acompañado a más de 1.200 personas de organizaciones como Leroy Merlin, Escapada Rural o SEAT mediante su metodología propia CRECE. También ha trabajado con líderes en procesos de transformación profunda del liderazgo, con más de 500 horas de experiencia en empresas como Coca-Cola, InfoJobs o Johnson & Johnson, aplicando su método CEDE.

Su enfoque es práctico, cercano y transformador. Quienes han trabajado con ella destacan su dinamismo, su capacidad para conectar y su orientación a resultados. Su mantra lo deja claro: "Lidérate para liderar."

**MELISA TERRIZA****COACH EMOCIONAL**

de líderes que se suman al cambio

BIENESTAR QUE LIDERA

“Liderar desde el equilibrio, inspirar con propósito“

Esta formación está diseñada para desarrollar un estilo de liderazgo consciente, empático y centrado en las personas. A través de una metodología dinámica y vivencial, los participantes reflexionarán sobre su rol como cuidadores del clima, del bienestar y del desarrollo de sus equipos.

PONENTE



Pilar Llácer

Vicepresidenta Cultura
y Personas
**BOTH PEOPLE &
COMMS**

Contenido

BLOQUE 1

- Liderar desde el sentido: propósito, valores y coherencia.
- Emociones que lideran: claves para gestionar desde la empatía y la conciencia emocional.
- Bienestar sostenible: cuidar(se) para liderar mejor.
- Liderazgo que cuida: fundamentos de una cultura de bienestar.

BREAK

BLOQUE 2

- Entendiendo el bienestar en las organizaciones.
- Modelo bienestar (6 áreas de bienestar- holístico).
- Del modelo a la práctica: integrar el bienestar en la gestión cotidiana.
- Dinámica: Partir por el autoconocimiento: Mapa de bienestar personal.
- Dinámica de cierre: Mi estilo, mi impacto: plan de acción para liderar con bienestar.

LIDERAR EN LA ERA DE LA IA Y EL BIENESTAR “Humanizar el liderazgo en tiempos de inteligencia artificial”

Esta formación tiene como objetivo capacitar a los profesionales en el desarrollo de competencias esenciales para afrontar los cambios impulsados por la inteligencia artificial, asegurando una integración equilibrada entre tecnología y bienestar.

PONENTE



**Philippe
Delespesse**
Formador en
**BOTH PEOPLE &
COMMS**

Contenido

BLOQUE 1

- Introducción a la IA y su transformación en el entorno laboral.
- Dinámica “Mapa de Impacto”: áreas de trabajo influenciado por la IA y cambios a futuro + reflexión grupal.
- La convergencia de la inteligencia artificial y el bienestar laboral.
- La importancia del enfoque humano: Casos prácticos.
- Revolución del trabajo, la salud mental y el balance tras la IA.
- Mejoras y riesgos de la IA en bienestar.

BLOQUE 2

- Habilidades humanas en la era de la IA: pensamiento crítico, inteligencia emocional y empatía, adaptabilidad & growth mindset.
- Dinámica + reflexión: caso “Día con IA- Día sin IA”.
- Gestión del cambio y resiliencia digital: estrategias para mitigar la fatiga tecnológica.
- Desarrollar una mentalidad positiva hacia la IA.
- Equilibrio entre eficiencia tecnológica y bienestar humano.
- Plan de acción personal: ¿Cómo aplicar en el día a día?

PONENTE



Mónica Mendoza

SPEAKER

MOTIVACIONAL

*Psicóloga, autora y
conferenciante
Internacional*

INTELIGENCIA EMOCIONAL ESTRATÉGICA PARA EL LÍDER DE HOY

La autogestión emocional como base para decidir con claridad y liderar con equilibrio.

Contenido:

- Emociones y liderazgo en entornos cambiantes.
- Autogestión emocional del líder.
- Inspirar y motivar desde la emocionalidad estratégica.

PONENTE

Melisa Terriza
COACH EMOCIONAL
*de líderes que se
suman al cambio*

CONFIANZA Y BIENESTAR El Nuevo ADN del Liderazgo Humano

La construcción de relaciones de confianza como motor de equipos sólidos, autónomos y colaborativos.

Contenido

- Los 5 pilares del líder del futuro.
- Liderar desde la autenticidad y la calma
- Hola mal rollo. Adiós conflicto.
- Generar confianza real en los equipos
- Estrategias prácticas para liderar sin desgaste

apd

CURSO EXECUTIVE

HEALTHY
MANAGEMENT

SAVE THE DATE



APD Catalunya
Av. Diagonal, 520, 2º 3ª
08006 Barcelona



09:15 – 15:30

22, 28 de
OCTUBRE

-

12,19 de
NOVIEMBRE
2025



CURSO EXECUTIVE

HEALTHY
MANAGEMENT

Información práctica

- Fechas: **22, 28 de OCTUBRE -12,19 de NOVIEMBRE 2025**
- Lugar: APD Barcelona
Av. Diagonal, 520, 2º 3ª
08006 Barcelona
- Horario: de 09:15 h. a 15:30 h.
- Teléfono: 660 39 71 62
- Correo electrónico: agalisteo@apd.es

Cuota de inscripción

- Socios Protectores: **1100€** + IVA
- Socios Globales e Individuales: **1480€** + IVA
- No socios: **2200€** + IVA - SER SOCIO DE APD TIENE IMPORTANTES VENTAJAS, consulte a Anna Crespo en acrespo@apd.es o en el 93 440 76 05

Cancelaciones

Cancelaciones gratuitas válidas hasta 48 horas antes de la celebración de la actividad.

Forma de pago

El pago de las cuotas se hará efectivo antes de iniciarse la actividad por medio de los siguientes procedimientos:

- Domiciliación
- Tarjeta (Pasarela web)
- Transferencia Banco Santander
ES42 0049 1182 3721 1003 3641

Nota: Rogamos adjunten justificante de pago.

INSCRÍBETE YA

apd

LA COMUNIDAD GLOBAL DE DIRECTIVOS

APD Catalunya
Avinguda Diagonal 520, 2-3
08006 Barcelona
agalisteo@apd.es
660 39 71 62

Síguenos en



www.apd.es