



- SEMINARIO PRESENCIAL -

ATLETAS EN LA EMPRESA

Aprende y aplica las claves para el
Alto Rendimiento Profesional

apd

#SeminarioAPD

Bilbao, 2 de diciembre del 2026

FORMACIÓN
BONIFICABLE



- SEMINARIO PRESENCIAL -

#SeminarioAPD

ATLETAS EN LA EMPRESA

APRENDE Y APLICA LAS CLAVES PARA EL ALTO
RENDIMIENTO PROFESIONAL

POR QUÉ ASISTIR A ESTA FORMACIÓN

Una **propuesta para desarrollar profesionales capaces de rendir más y mejor en contextos de alta exigencia.**

En el contexto económico actual, marcado por la competencia global y una exigencia creciente, **las empresas necesitan que sus profesionales — especialmente directivos y mandos— rindan con mayor consistencia, gestionen mejor la presión y sean capaces de sostener cargas de trabajo elevadas sin perder eficacia.**

Lo que las organizaciones precisan para superar este escenario y aprovechar las oportunidades del mercado son **profesionales capaces de aportar su máximo talento en los momentos decisivos.** Y lo que los profesionales necesitan es mejorar su eficiencia, recuperar energía y aprender a sostener la presión cotidiana con más recursos.

La pregunta clave es: **¿cómo obtener un mayor rendimiento cuando sentimos que ya estamos dando el máximo?** Las agendas están saturadas, las listas de tareas parecen inabordables y la presión por responder en todo momento puede hacerse difícil de sostener.

El presente seminario analiza **los principios que permiten a los atletas alcanzar grandes metas y los traslada a la realidad profesional de los participantes:** gestión de la energía, estrés positivo, recuperación, hábitos, fortaleza mental y propósito.

El objetivo es que haya un antes y un después en el rendimiento profesional de cada participante, entendiendo que mayor rendimiento profesional significa mejores resultados, más equilibrio y mayor compromiso.

02 Beneficios



- SEMINARIO PRESENCIAL -

#SeminarioAPD

ATLETAS EN LA EMPRESA

APRENDE Y APLICAS LAS CLAVES PARA EL ALTO RENDIMIENTO PROFESIONAL

La tesis del seminario

Las claves para afrontar estos retos se encuentran en el mundo del deporte de élite: atletas que han aprendido a rendir bajo presión física y mental, en entornos altamente competitivos y en momentos donde se les exige desplegar todo su potencial.

Beneficios para los participantes

Más rendimiento: Identificar cómo elevar el rendimiento personal en situaciones de alta demanda.

Más energía: Aprender a gestionar recursos físicos, emocionales, mentales y de propósito.

Más foco: Distinguir los momentos de verdadera competición profesional y prepararlos mejor.

Más sostenibilidad: Incorporar recuperación, rituales y hábitos que permitan mantener resultados en el tiempo.

Más acción: Salir del seminario con un plan personal aplicable a la propia realidad laboral

En síntesis: profesionales con una vida más equilibrada, mayor compromiso y mayor capacidad de aportar resultados extraordinarios.

A quién va dirigido

A empresarios, directivos, mandos intermedios y profesionales deseosos de mejorar su rendimiento profesional como premisa para la obtención de resultados extraordinarios.



- SEMINARIO PRESENCIAL -

#SeminarioAPD

ATLETAS EN LA EMPRESA

APRENDE Y APLICA LAS CLAVES PARA EL ALTO RENDIMIENTO PROFESIONAL

PROGRAMA

1ª PARTE. LO QUE HACEN LOS DEPORTISTAS DE ÉLITE

Principios, fuentes de energía y ejemplos inspiradores del deporte de alta competición.

I.- Los 4 principios del entrenamiento para el alto rendimiento:

- **La energía multidimensional.**
- **El estrés bueno como palanca de crecimiento.**
- **La recuperación como condición del rendimiento.**
- **Hábitos y rutinas para competir mejor.**

Energía multidimensional. Lo que de verdad movió a Jesse Owens.

Estrés bueno. Lo que hizo de Michael Jordan el mejor jugador de baloncesto de toda la historia.

Recuperación. Lo que siguieron estrictamente la golfista número 1 mundial durante casi dos décadas, Annika Sörenstam, y la gran tenista Chris Evert.

Hábitos y rutinas. Apoyarse en buenos hábitos y rutinas, como lo hizo Pau Gasol.

II.- Las fuentes de fuerza de un campeón... ¿De dónde saca sus fuerzas un campeón?

La fuerza física. El secreto que no imaginarás de Carl Lewis, el “hijo del viento”, de Novak Djokovic y Leo Messi.

El estado emocional. Fundamental para Rafa Nadal.

La fortaleza mental. Lo que caracterizó a Arancha Sánchez-Vicario.

La misión. Lo que mueve a los campeones paralímpicos, como David Casinos.



- SEMINARIO PRESENCIAL -

#SeminarioAPD

ATLETAS EN LA EMPRESA

APRENDE Y APLICAS LAS CLAVES PARA EL ALTO RENDIMIENTO PROFESIONAL

2ª PARTE. LO QUE HACE UN PROFESIONAL DE ÉLITE. ¿QUÉ VAS A HACER TÚ?

Traducción práctica al día a día profesional y construcción de un plan personal de rendimiento.

- I. Fija tus metas
- II. Recibe coaching: ¿Dónde estás?/ ¿Qué te frena?
- III. Crea tus rituales para el éxito
- IV. Señala los momentos de competición en tu agenda
- V. Toma nota de tus marcas: la clave del kaizen japonés

APLICACIÓN PROFESIONAL

Lo que hace un profesional de élite: qué vas a hacer tú.

I. Fija tus metas: Clarificar qué resultados extraordinarios quieres alcanzar y qué estándar de desempeño necesitas sostener.

II. Recibe coaching: ¿dónde estás? ¿qué te frena? Tomar conciencia de la situación actual, los bloqueos, los hábitos limitantes y los recursos disponibles.

III. Crea tus rituales para el éxito: Diseñar rutinas concretas que preparen tu energía, foco y actitud antes de los momentos críticos.

IV. Señala los momentos de competición en tu agenda: Identificar reuniones, decisiones, conversaciones, presentaciones o retos donde tu rendimiento debe ser máximo.

V. Toma nota de tus marcas: Medir progreso, aprender de la experiencia y aplicar la lógica del kaizen japonés a tu rendimiento profesional.

Resultado esperado

Cada participante conecta el aprendizaje del deporte de élite con su propia agenda, sus retos reales y un plan de acción aplicable desde el día siguiente.



#AltoRendimiento **ATLETAS EN LA** **EMPRESA**

APRENDE Y APLICA LAS CLAVES
PARA EL ALTO RENDIMIENTO
PROFESIONAL

COMPOSICIÓN DEL CURSO

Una sesión intensiva de trabajo

DURACIÓN

7 horas (2 de diciembre de 2026)

HORARIO

- 08:45 Recepción de asistentes
- 09:00 Presentación y comienzo de la formación
- 11:00 Pausa Café
- 14:00 Almuerzo
- 15:00 Reanudación del curso
- 17:00 Fin de la formación.



- SEMINARIO PRESENCIAL -

PONENTE



PABLO GRAU

Coach profesional certificado por la Asociación Española de Coaching (Asesco)

Apasionado por el desarrollo personal y profesional, su actividad como coach ejecutivo se centra en ayudar a directivos, profesionales y empresarios a rendir al máximo y sacar lo mejor de sí mismos. Con vocación de servicio y de compartir los principios del alto rendimiento profesional aprendidos en Estados Unidos, ha orientado su carrera a transmitir estos principios a profesionales con espíritu de superación.

Es autor del libro “Los Secretos del Éxito de Hércules”, obra que inspira este taller y en la que se desgranar técnicas vinculadas a la preparación de atletas en los Juegos Olímpicos de la antigüedad y su aplicación actual en el deporte y la empresa.

Pablo es ponente y formador en Alto Rendimiento Profesional en múltiples foros. Ha impartido “Atletas en la Empresa” para APD, Cámara de Comercio de Castellón, Workforum de Castellón, Feria Talent de Valencia y empresas como Pfizer.

SAVE THE DATE



Bilbao

Oficinas de APD Norte
José M^a Olabarri, 2 – 48001 Bilbao



2 de diciembre de 2026



#AltoRendimiento ATLETAS EN LA EMPRESA

APRENDE Y APLICA LAS CLAVES
PARA EL ALTO RENDIMIENTO
PROFESIONAL



JORNADAS
VIRTUALES EN
DIRECTO



SÍGUELAS
DESDE
CUALQUIER
DISPOSITIVO



PONENTES Y
EXPERTOS
DE PRIMER
NIVEL



PREGUNTA
DIRECTAMENTE
A LOS
EXPERTOS

INSCRÍBETE

INFORMACIÓN PRÁCTICA

- Fecha: 2 de diciembre de 2026
- Lugar: Oficinas de APD
(Jose M^a Olabarri, 2 bajo – 48001 Bilbao)
- Recepción de Asistentes: 8:45 h.
- Formación: de 09:00 h. a 17:00 h.
- Teléfono: 94 423 22 50
- Inscripciones: <https://www.apd.es/>
- Correo electrónico: inscripcionesnorte@apd.es
- Importante: Si tienes alguna **alergia o intolerancia** alimentaria, comunícanoslo enviando un e-mail a inscripcionesnorte@apd.es

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

- Socios Protectores de APD: 305 € + IVA
- Socios Globales de APD: 410 €+ IVA
- No socios: consultar con Josu Escudero a través de la dirección jescudero@apd.es o en el 607.320.216

SER SOCIO DE APD TIENE IMPORTANTES VENTAJAS

CANCELACIONES

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

FORMA DE PAGO

- Domiciliación bancaria
- Tarjeta (pasarela web)
- Transferencia a:
 - Banco Santander:
ES42-0049-1182-3721-1003-3641
 - BBVA:
ES65-0182-1290-3800-0032-5792
 - Caixabank:
ES21-2100-0815-5802-0057-8991

FORMACIÓN IN COMPANYY

Esta formación se puede realizar en formato In Company, diseñando y adaptando el programa a las necesidades reales de la empresa que lo solicite.

Servicio exclusivo para Socios de APD.

Contacta con Ainara López para más información:
alopez@apd.es

INSCRÍBETE



**LA COMUNIDAD GLOBAL DE
DIRECTIVOS**

APD Zona Norte
Jose M^a Olabarri, 2 – 48001 Bilbao
inscripcionesnorte@apd.es
94 423 22 50

Síguenos en



www.**apd**.es