



La Comunidad
de Directivos



Programa de Alto Rendimiento

Entrenamiento Invisible

Aula APD BARCELONA
24 de noviembre de 2026



En colaboración con:



¿Cuándo?

24 / 11 / 2026

De 10h a 14h

+

**Almuerzo
Networking**

¿Dónde?

APD BARCELONA

Av. Diagonal, 520
2º 3ª - 08006

**Formato 100%
PRESENCIAL**

■ Presentación

El programa **Entrenamiento Invisible** explora cómo los **hábitos** y **comportamientos** aparentemente insignificantes pueden generar un **impacto decisivo** en la productividad, el bienestar y el rendimiento de las organizaciones.

A través de técnicas de **desarrollo personal** y **liderazgo**, aprenderemos a construir una cultura basada en los pequeños detalles, la **mejora continua** y el fortalecimiento de las relaciones, elementos que constituyen la **base del éxito** sostenible en un entorno empresarial cada vez más competitivo y en constante evolución.

*La excelencia no surge de grandes acciones aisladas, sino de la suma de **pequeños hábitos** que, repetidos con intención, terminan marcando la **diferencia**.*



■ Objetivos

- 1 Entrenamiento integral**

Comprender la diferencia entre el entrenamiento visible y el entrenamiento invisible, identificando cómo ambos contribuyen al desarrollo del alto rendimiento.
- 2 Autoconocimiento**

Conocer las principales inquietudes y necesidades de las personas, así como las etapas que favorecen su evolución hacia un mayor rendimiento personal y profesional.
- 3 Herramientas de alto rendimiento**

Descubrir las metodologías, herramientas y recursos que permiten impulsar el rendimiento individual y colectivo de forma sostenible.

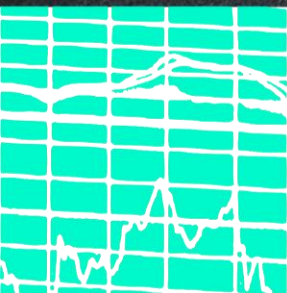
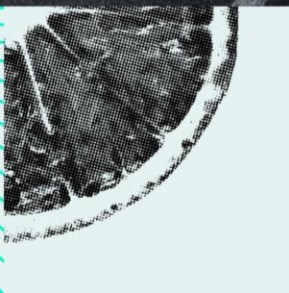
■ Que desarrollarás

Aspirar a la **excelencia** gracias al alto rendimiento

Disponer de unos **protocolos** de trabajo

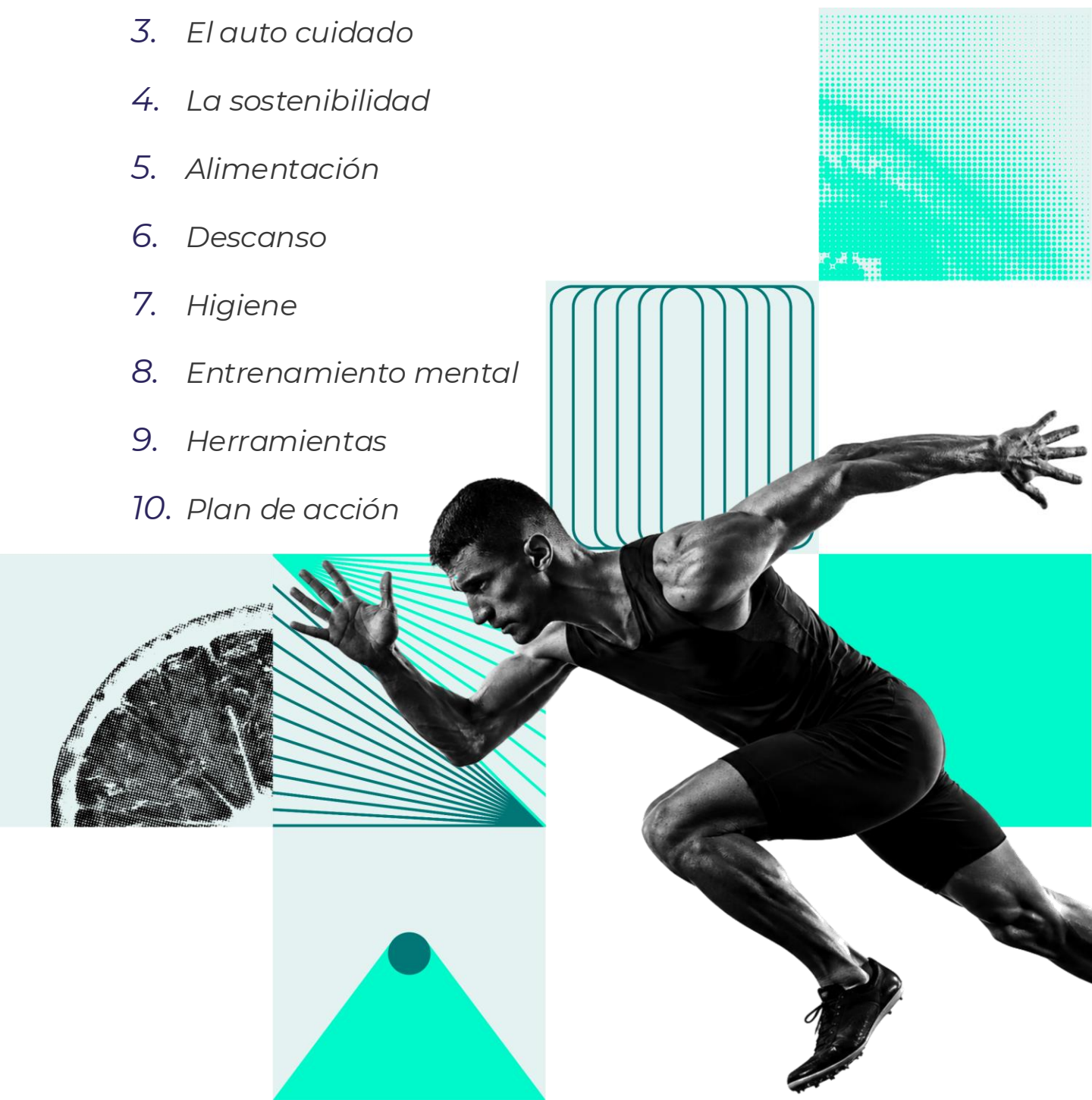
Dominar **herramientas** asociadas al alto rendimiento

Impulsar procesos que favorezcan **equipos de trabajo**



■ Contenidos

1. *Dónde se entrena*
2. *Lo visible y lo invisible*
3. *El auto cuidado*
4. *La sostenibilidad*
5. *Alimentación*
6. *Descanso*
7. *Higiene*
8. *Entrenamiento mental*
9. *Herramientas*
10. *Plan de acción*

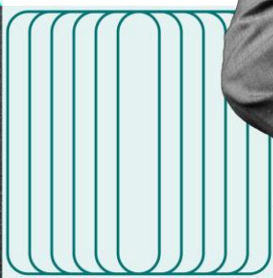


■ Albert Riba

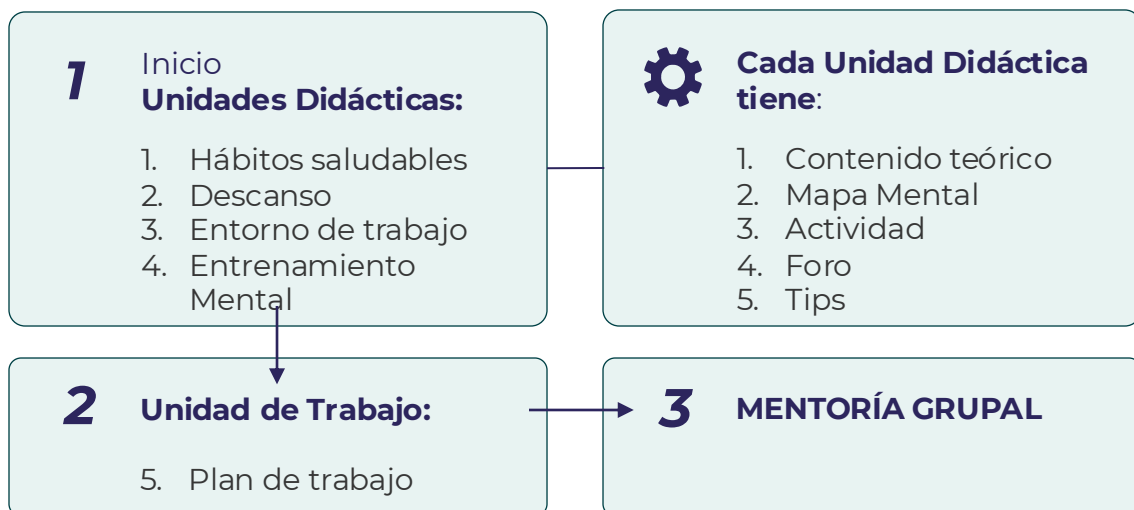
Albert Riba es **empresario, conferenciante y experto en liderazgo**, transformación cultural y desarrollo del talento. Con más de 20 años de experiencia en el ámbito empresarial y tecnológico, ha fundado y liderado diversas compañías, combinando el **emprendimiento** con el **acompañamiento a organizaciones** en procesos de transformación y desarrollo directivo.

Es fundador de **InPreneur** y cofundador de **Sapiens Mindset**, iniciativa especializada en People Analytics y desarrollo de culturas organizativas orientadas a la innovación y el alto rendimiento. Además, colabora como advisor en distintas empresas y participa activamente en proyectos de innovación y liderazgo empresarial.

Es autor de cuatro **libros sobre liderazgo**, cambio y **transformación**, entre ellos **Mamut o Sapiens** y **Conexión monástica**, y colaborador habitual en medios de comunicación y publicaciones especializadas, donde comparte su visión sobre liderazgo, emprendimiento y evolución organizativa



■ Metodología



■ Explora las opciones In Company

Opción **mentorías**
personales y/o
grupales
(In Company)

Cuestionarios de
evaluación

Opción uso
Screening Mindset
(In Company)

Para más Información contacta con:
Aitor Galisteo – agalisteo@apd.es - T. 660397162

■ Formatos



Modalidad: **presencial**



Duración: **4 horas**

Modalidad: **In Company**
Formato a medida
(Online o presencial)

apd

La Comunidad de Directivos

+3.000

empresas socias

70 años

dedicados a formar
y actualizar a

directivos,

promoviendo la

excelencia y

compartiendo las

mejores prácticas

del mercado.

Contacta con nosotros

AITOR GALISTEO

Responsable de Aprendizaje e Innovación
Estratégica | Formación In-Company



+34 660 39 72 62



agalisteo@apd.es



www.apd.es

FORMACIÓN IN COMPANY

Esta actividad se puede realizar en formato In Company diseñando y adaptando el programa a las necesidades específicas de la empresa.

Servicio exclusivo para Socios de APD.

