



# ALTO RENDIMIENTO MENTAL EN ENTORNOS DE TRABAJO EXIGENTES

## PRESENTACIÓN

---

Nuestra concentración, la toma de decisiones o la confianza en nosotros mismos, vienen determinadas por nuestra herencia genética, así como el aprendizaje que realizamos a lo largo de la vida. En muchas ocasiones, nuestras respuestas emocionales nos impiden sacar el máximo de nosotros mismos o incluso sabotean nuestro desempeño.

En el mundo del deporte observamos con frecuencia que los más grandes deportistas son capaces de desempeñarse consistentemente a su máximo nivel de excelencia, mientras una gran mayoría no es capaz de dar un nivel consistente de desempeño, un factor que diferencia a una auténtica estrella de un deportista común.

El Programa de Alto Rendimiento Mental en Entornos de Trabajo Exigentes, que se desarrolló originalmente para la formación de pilotos de automóviles de carreras de élite, está enfocado en el aprendizaje del control de las emociones, proponiendo un cambio en la programación mental que usamos frente a los retos o adversidades que nos encontramos a diario. Durante el programa, se estudiarán técnicas para mejorar nuestra capacidad de enfocarnos en aquello que realmente debemos y cómo controlar nuestras emociones mientras nos desempeñamos bajo presión o en situaciones adversas, lo que nos permitirá desempeñarnos con nuestro máximo nivel de excelencia de una manera habitual.

## MODALIDAD Y DURACIÓN

### PRESENCIAL - 10 horas de duración

- Curso eminentemente práctico.
- En nuestras instalaciones EDIFICIO O`Donnell, 34 Entreplanta (acceso propio puerta calle por C/Fernán González).
- Este curso es bonificable ante Fundae.
- Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

## OBJETIVOS

- Aprender técnicas para el control del estrés y la mente.
- Reducir ansiedad, miedo y presión.
- Mejorar el foco y manejar las interrupciones.
- Evitar la impulsividad emocional.
- Aprender a desconectarse fuera del trabajo y dormir mejor.
- Mejorar el rendimiento y la estrategia.
- Aplicar técnicas de visualización y planificación.
- Transformar el pesimismo en optimismo flexible.
- Crear un modelo de excelencia mental.
- Controlar las emociones a través de la expresión.

## DIRIGIDO A

- Cualquier persona que esté interesada en mejorar su bienestar emocional y aprender estrategias para gestionar y cambiar sus estados de ánimo.
- Personas en posiciones de liderazgo que quieran beneficiarse de aprender a manejar sus emociones y a fomentar un entorno emocionalmente saludable en sus equipos.

# CONTENIDOS

---

## SESIÓN 1

### 1. Control del estrés y la ansiedad

1. Evaluación de nuestros niveles diarios de ansiedad, concentración y miedo
2. Cómo manejar la presión por los resultados
3. Cómo establecer nuestras prioridades bajo momentos de mucha presión
4. Aprender a concentrarnos eficazmente en una sola acción
5. Cómo manejar las alertas de mensajería instantánea y correo

### 2. Control de las emociones

1. Cómo evitar que nuestras emociones tomen control de nuestras acciones
2. Cómo dejar de pensar en algo que no podemos enfrentar en este momento
3. Aprender a dormir cuando las preocupaciones no nos dejan conciliar el sueño
4. Aprender a activar nuestro 'modo avión' cuando salimos del trabajo

### 3. Recuperación de la concentración

1. Cómo darnos cuenta de que hemos perdido la concentración
2. Aprender a reenfocar eficazmente cuando nos desconcentramos

## SESIÓN 2

### 1. Técnicas de visualización

1. Porqué la necesidad de una planificación estratégica personal
2. Cómo preparar una reunión de trabajo eficiente
3. Cómo mentalizarnos antes de hablar en público
4. Vencer el miedo a pedir ayuda cuando el trabajo nos sobrepasa

### 2. Transformar el pesimismo en optimismo

### 3. Evaluación de nuestro nivel de pesimismo frente al trabajo

1. El optimismo como fuente de salud y éxito profesional y personal
2. Método del optimismo flexible: cuándo y cómo ser más optimista a voluntad

### 4. Cómo dar lo mejor de nosotros mismos

1. Quiénes somos cuando nos sentimos extraordinarios
2. Creación de nuestro modelo de excelencia mental
3. Control de las emociones mediante la expresión facial y gestual

## EL TUTOR

### Fernando Gutiérrez-Benjumea

- Especialista en Alto Rendimiento Mental, colaborador de diferentes entidades formativas como la Unidad de Educación Ejecutiva de la Universidad Francisco de Vitoria en Madrid y líder en proyectos de desarrollo de talento en la empresa privada.
- Durante más de 15 años ha creado e impartido programas de formación en habilidades interpersonales para diferentes organizaciones de sectores muy variados como PwC, Inditex, Mahou San Miguel o Mutua Madrileña entre muchas otras. Desarrolló la primera etapa de su carrera profesional en el mundo de la alta competición, como coach de pilotos de carreras hasta la Fórmula 1, y en la parte corporativa llegando a ser Secretario General de la Federación Internacional del Automóvil para el Continente Americano y Director Docente de su Escuela de Pilotos, liderando más de 600 personas en equipos distribuidos en 28 países.
- Fernando cree en las empresas centradas en las personas, y sus formaciones están encaminadas a ayudar a que las personas creen entornos de trabajo más amables, donde aprendan a dar lo mejor de sí mismos contribuyendo al bienestar de todos los stakeholders, sean empleados, sus familias, proveedores o clientes.



## FECHAS

26 y 27 de mayo de 2026  
de 9 a 14 h

## PRESUPUESTO

El precio de este curso es de **250 €/participante** (25€/h/participante).  
**Tercer participante y siguientes 50% de descuento.**

NOTA: este curso está exento de IVA.