



Programa

Recupera tu equilibrio

“La vida consiste en levantarte cada vez que te caes.”



Hola, soy Sergio de Miguel

Con pareja y 2 hijos, de la generación del 76. Soy un Ingeniero de Telecomunicaciones en un mundo de personas.

Desarrollé mi carrera profesional hasta convertirme en el directivo más joven de Eroski con tan solo 30 años. Creí haber alcanzado un sueño, y aún así no parecía suficiente.

En 2011 escribí el libro **El Equilibrista** y comenzó mi transformación personal. Me formé en las mejores escuelas de coaching para iniciar mi propio proyecto en 2015 y perseguir mi propósito:

“Conectar e inspirar personas para que puedan tener un mejor equilibrio, siendo felices en el trabajo y la vida ”

¿De dónde nace este programa?

En cada organización, según un estudio de la consultora Gallup, hay **un 60% de personas en puestos de responsabilidad que están por encima de sus límites**, dejando de lado todo lo que les rodea y sin llegar a tener un equilibrio personal para la correcta función de sus tareas.

La solución no puede venir sólo de la organización, ya que **el bienestar personal tiene que ser responsabilidad individual**, si bien la empresa puede facilitar la herramienta para que cada persona pueda tomar la iniciativa y mejorar su sensación de equilibrio personal.

Recupera Tu Equilibrio es el programa que ofrece a estos directivos herramientas y acompañamiento para que tengan un equilibrio en todas las facetas de sus vidas.

¿Qué realidad nos encontramos?

En estos momentos **los equipos directivos se sienten desbordados**, la mayoría se sienten absorbidos totalmente por el trabajo. Salir de ahí y encontrar el equilibrio no es fácil.

Muchas personas en puestos de responsabilidad están buscando otro trabajo, e incluso otra forma de vida como refleja el efecto “Big resignation” que se está propagando de EEUU a Europa.

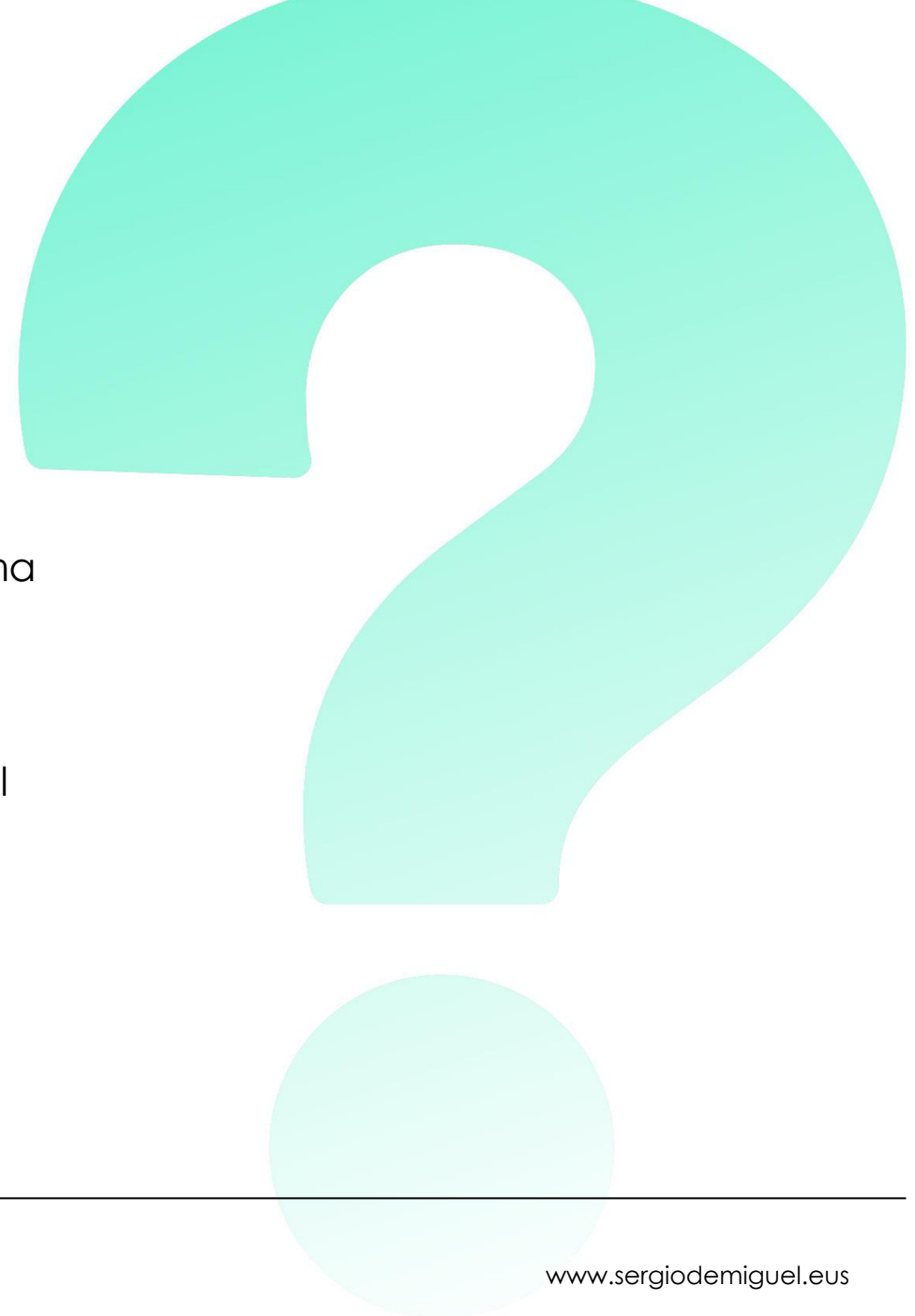
El programa “Recupera tu Equilibrio” ofrece a los directivos, managers, etc. estrategias para poder **encontrar el equilibrio dentro de la propia compañía**, sin tener que abandonar su actual puesto de trabajo.

Se trata de **aprender a gestionar la situación que están viviendo** para lograr una situación estable. Estas personas, *si realizan un cambio antes de integrar este aprendizaje se encontrarán esta situación en cualquier otra organización.*

Este programa es para ti...

..si te identificas con algunas de estas situaciones:

- Te sientes al límite y piensas que tienes una calidad de vida pésima
- Te sientes culpable cuando te tomas un día libre
- Aplicas mucha más exigencia a tu trabajo que a tu vida personal
- Tienes altas expectativas sobre tí, eres muy autoexigente
- Te gustaría cuidar más tu faceta personal (para tí o tu familia)



¿Qué te vas a llevar?

- Herramientas para mejorar tu **equilibrio**, sentirás más **tranquilidad interna**
- Tendrás la **mente más despejada** al entender cómo reaccionas al contexto
- Ganarás **autoconocimiento**. “Conócete y conocerás el mundo”
- Más claridad a la hora de tomar **decisiones y establecer prioridades**
- **Comunidad** con otras personas que comparten tu objetivo

Beneficios adicionales para la empresa:

1. Generas **red y comunidad** entre los responsables y directivos
2. Mejoras el **engagement y compromiso** de las personas
3. Aumentas la **retención del talento**

Agenda



ONLINE (Vía Zoom)



Viernes de Octubre y
Noviembre



11:30h a 14:30h

Octubre

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Noviembre

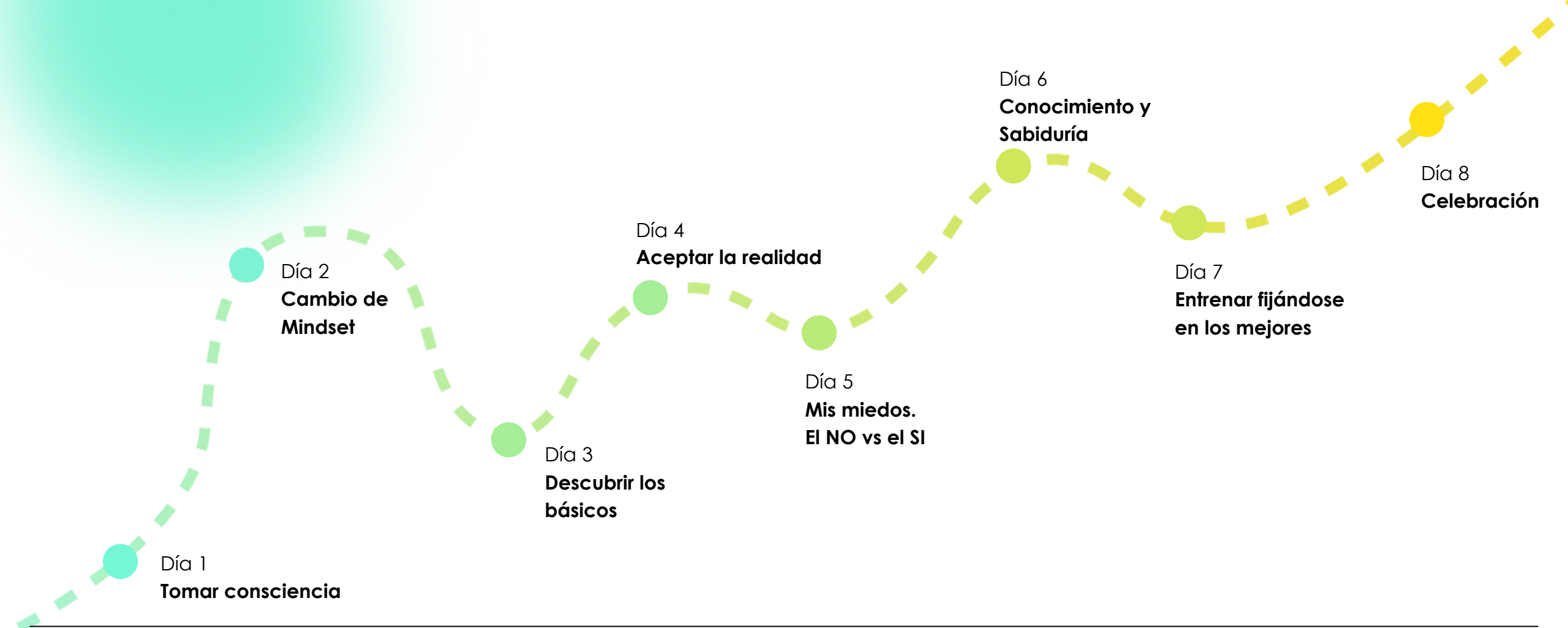
Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	

El programa incluye

- **8 sesiones grupales**, de máximo 6 personas.
- **3 horas individuales** de acompañamiento donde trabajar todo lo que tú necesitas para dar un cambio.
- Pertenencia a una **comunidad** de personas con tu mismo interés en mantener un buen equilibrio.
- Posibilidad de realizar **consultas** (mail/wasap/tlf) **de manera ilimitada en el tiempo**, para siempre.
- Algunas sorpresas durante el programa.

El acompañamiento individual te permitirá **personalizar el programa a tu realidad**. Supondrá el impulso definitivo para alcanzar el propósito de este programa: tu cambio personal hacia un mejor equilibrio.

Itinerario



Inversión

Programa	Inversión
On Line (Vía Zoom)	2.300€

Opciones de pago

Pago único
Mediante transferencia bancaria
Al inicio del programa

Incluye:

Exclusividad, máximo 6 personas

8 sesiones grupales

3 horas individuales para tí

Kit de bienvenida

Pertenencia a la **comunidad**

Todas las **consultas** (mail/wasap/tlf) que necesites, para siempre

Alguna sorpresa durante el programa

Prepárate para *recuperar tu equilibrio*

Inscripciones

<https://sergiodemiguel.eus/recupera-tu-equilibrio/>