



Vital.

Impulsa

Cree.

Suma

## Nuestro equipo



David  
Alpuente  
Pradas



Pilar  
Navarro  
Martínez



Enrique  
Marco  
Iserte



Isabel  
Serrano  
Herreros



Roberto  
López  
Canas



Yolanda  
Tabasco  
Sánchez

## Nuestro compromiso

Despertamos el **liderazgo** y contribuimos a **desplegar el potencial** de **todas las personas** de tu organización.

Somos expertos en **desarrollar el liderazgo** en sus **cuatro dimensiones**: autoliderazgo, gestión de relaciones, eficiencia de los equipos y satisfacción con tu vida.

Te ayudamos a crear una **organización saludable** comprometida con el **bienestar** de sus **personas** y **eficiente** en el logro de metas.

**Motivamos** a las personas a que se **desafíen y apliquen sus aprendizajes**. «La diferencia entre aprender y crecer está en el hacer».

Nuestros programas aportan **aprendizajes y recursos** poderosos, fáciles, útiles y **aplicables al trabajo y a la vida**.

# Testimonios de nuestros programas

**Vital.**

libera todo tu potencial

**Dirigido a Gerencia, dirección de área o departamento, potenciales y talentos.**

«Vital es una experiencia transformadora. Ahora soy más consciente y tengo nuevos recursos para lograr mis metas.»

- Vicente Gascó,  
Ex-director de Recursos Humanos del Grupo Halcón

«La mejor formación de mi vida. He crecido profesionalmente y sobre todo como persona. Para mí hay un antes y un después de Vital. El programa ha sido un gran regalo de mi empresa.»

- Belén Caballer,  
Jefa de Zona de Consum

**Impulsa**

escuela de liderazgo

**Dirigido a managers y personas que coordinan departamentos, equipos y proyectos.**

«Impulsa ha sido un proceso en el que conocerme mejor a mí mismo. Un espacio para conocer mejor a mis compañeros y del que me llevo recursos para mejorar mi relación con cada uno de ellos. Ahora sé cómo contribuir al crecimiento de las personas que me rodean y tengo herramientas para hacerlo.»

- Javier González,  
Graham Packaging

«Impulsa es mucho más que un curso, es un proceso de crecimiento. Hubo un "yo" de entrada, una transformación, y un "yo" de salida. He aprendido lo que es el liderazgo en todas sus dimensiones. Gracias por hacerme más consciente y alimentar mi confianza en mí misma, impulsándome a tomar decisiones valientes.»

- Paula Caeiro,  
Graham Packaging

**Cree.**

creando relaciones y equipos eficientes

**Dirigido a managers y personas que coordinan departamentos, equipos y proyectos.**

«Cree me ha aportado claves fáciles que me ayudan a ser mejor persona y mejor profesional.»

- Raquel López,  
Responsable de Marketing de Velarte

«De Cree me llevo la mochila llena de recursos útiles para aplicar conmigo, en mis relaciones con los demás y con mi equipo.»

- Paco Ruiz,  
Coordinador de Producción de Refresco

**Suma**

bienestar personal y crecimiento profesional

**Dirigido a todas las personas de la organización**

«Suma es una experiencia sorprendente, sencilla y potente. Aprendizajes fáciles aplicables a mi trabajo y en mi vida.»

- Alicia Montes,  
Envasadora, Analco

«Pido por favor que hagan el programa Suma todas las personas de la empresa. Hará de nuestra organización un espacio más sano y trabajaremos más unidos como equipo.»

- Juan José Martín,  
Logística Interna, Europlástica España

# Vital.

**Vital** es un programa **innovador** en el que vives experiencias que te aportan los **recursos** necesarios para **lograr** las **metas** que deseas.



## Beneficios

- Conocerme mejor y desarrollar nuevos recursos para gestionarme
- Crecer en mis habilidades para construir relaciones sanas y eficientes
- Potenciar mis capacidades para participar y dirigir equipos
- Trazar mi rumbo para sentirme equilibrado y satisfecho con mi vida

## Dirigido a personas

- Que coordinan áreas, departamentos, equipos o proyectos
- Con talento y alto potencial de desarrollo
- Que quieren crecer personal y profesionalmente
- Profesionales independientes
  - Emprendedoras

## Metodología

Vivencial  
Crea conciencia  
Fácil y aplicable  
Impulsa a la acción

## 12 personas por edición

### Incluye

- Evaluación 360° del liderazgo
- Sesión feedback resultados 360°
- 4 Sesiones individuales coaching
- 4 Leaderworks residenciales
- \* Bonificable a través de FUNDAE

## Dimensiones



Auto  
liderazgo



Liderazgo  
relaciones



Liderazgo  
equipos



Liderazgo  
vital



Las jornadas residenciales tienen lugar en **El Mangranar**, un complejo rural ubicado en un entorno natural hermoso e inspirador.  
<http://www.elmangranar.com>

# Impulsa

**Impulsa** es una experiencia **transformadora** que te facilitará **desplegar tu talento** y mejorar tu aportación y bienestar en los ámbitos **profesional y personal**.



## Beneficios

- Potenciar el **autoconocimiento** y nutrir la **autoestima** de la persona.
- Entrenar habilidades y actitudes útiles para **crear relaciones** sanas y eficientes.
- Conocer recursos y claves para **crear equipos de alto rendimiento**.
- Tomar conciencia de las decisiones para lograr el **equilibrio y bienestar en mi vida**.

## Metodología

Vivencial  
Crea conciencia  
Fácil y aplicable  
Impulsa a la acción

## Liderazgo vital

- Rueda de la vida
  - Mi legado
- Diseño de mi futuro

## Liderazgo de relaciones

- Las relaciones: palanca clave para **los resultados**
- **Toxinas** de las relaciones
- Habilidades que crean relaciones **sanas y eficientes**

## Liderazgo de equipos

- Leyes de los **sistemas**
- **Virus** de los equipos
- **Vitaminas** de los equipos

**Grupos de máximo 10 personas**

## Dimensiones

### Auto liderazgo

- Actitudes de liderazgo
  - Gestión mental
- Inteligencia emocional
- Creación **hábitos saludables**

## Duración

### Opción a:

55 horas

11 sesiones de 5 horas

### Opción b:

56 horas

7 jornadas de 8 horas

\* Bonificable a través de FUNDAE.

# Cree

**Cree** es un programa **experiencial** que hará que mejore tu **relación** contigo mismo, con los demás y potenciará tu **eficiencia** para trabajar o dirigir **equipos**.



## Beneficios

- Mejorar la capacidad de autoliderazgo de la persona, potenciando su **autoconocimiento** y **confianza** en sí misma.
- Entrenar a la persona en actitudes y habilidades para **crear relaciones** sanas y eficientes.
- Conocer las **herramientas** y experimentar las **claves** para lograr la **eficiencia** en el trabajo en **equipo**.

## Metodología

Vivencial  
Crea conciencia  
Fácil y aplicable  
Impulsa a la acción

## Auto liderazgo

- **Actitudes** para liderarme
- **Gestión de mis emociones**
- **Creación de hábitos** saludables

## Dimensiones

### Liderazgo de relaciones

- Las relaciones: palanca clave para **los resultados**
- **Toxinas** de las relaciones
- Habilidades que crean relaciones **sanas y eficientes**

### Liderazgo de equipos

- Leyes de los **sistemas**
- **Virus** de los equipos
- **Vitaminas** de los equipos

**Grupos de máximo 10 personas**

## Duración

### Opción a:

35 horas  
7 sesiones de 5 horas

### Opción b:

32 horas  
4 jornadas de 8 horas

\* Bonificable a través de FUNDAE.

## Beneficios

- Mejorar la relación conmigo mismo. Lograr mi **bienestar personal**.
- Aprender a crear y mantener **relaciones sanas y eficientes**.
- Descubrir las **actitudes** que suman para **mejorar los equipos**.

## Metodología

Vivencial  
Crea conciencia  
Fácil y aplicable  
Impulsa a la acción



4ª sesión

**Juntos sumamos**

Vitaminas de los equipos



3ª sesión

**Contigo sumo**

Relaciones sanas y eficientes



2ª sesión

**Sumando emoción y razón**

Gestión de emociones



1ª sesión

**Mi actitud suma**

Actitud y mapa del mundo

Grupos de máximo 10 personas

## Sesiones

## Duración

**16 horas**

**4 sesiones de 4 horas**

**Presencial o virtual**

\* Bonificable a través de FUNDAE.



[www.alperformacion.com](http://www.alperformacion.com)  
[alper@alperformacion.com](mailto:alper@alperformacion.com)  
Teléfono 962 680 540

