



## Optimizar el rendimiento

### ¿Qué aprenderás?

- A funcionar bajo la presión laboral utilizando las mismas técnicas que los deportistas para funcionar bajo la presión competitiva.
- Instrumentos que te permitirán regular tus niveles de motivación, autoconfianza, atención... de forma voluntaria.
- A generar, a través de estas técnicas, sensaciones de autocontrol que te permitan afrontar los obstáculos profesionales con éxito.

### Descripción

La semejanza entre el mundo deportivo y empresarial ha hecho que muchas organizaciones incorporen a sus métodos de trabajo estrategias de funcionamiento propias de los equipos deportivos. La lucha por conseguir unas metas, unos resultados, es una característica común en el deporte y los negocios.

Hasta ahora se habían trabajado, sobre todo, aspectos de liderazgo y trabajo en equipo. Nos

habíamos olvidado de otros más centrados en la preparación individual, como el modo de mantener la concentración, la precisión, la tensión y el esfuerzo adecuados en cada momento para obtener el máximo rendimiento. Este learning coffee aborda el aprendizaje de técnicas que nos ayudan a mejorar el propio rendimiento y, por tanto, también el de la propia organización.

## Contenidos del curso

1. Introducción
2. ¿Qué es optimizar el rendimiento?
3. La importancia de lo mental en el autodesarrollo
4. Herramientas psicológicas para la mejora del rendimiento
5. Cómo el entorno influye en nuestro rendimiento
6. Herramientas físicas para mejorar nuestro rendimiento
7. Resumen
8. Ahora prueba

---

**Delivery:** learningCloud sprint, SCORM, xAPI

**Developed:** La Salle

**Temática:** Self management

**Duration:** 20 minutes

**License:** Nominal Anual

**Author:** Joaquín Valdés Fonseca

**Languages:** es, en