





Planteamiento



FUNDAMENTALES

ENTRENAMIENTO

OBJETIVOS

Con la Apnea como herramienta principal, este seminario técnico le reportará una mejora sustancial en: Control emocional para la toma de decisiones bajo presión

Gestión de las decisiones de riesgo

Habilidades para controlar el estrés continuado a través de la respiración e inducir la relajación mental y física.

Afrontar situaciones de estrés controlando la respuesta de activación fisiológica del organismo.

Potenciar la auto eficacia percibida en la capacidad de toma de decisiones bajo presión.

Desarrollar nuestra capacidad de concentración.

Reforzar la confianza y eldominio personal.

Fortalecer el concepto del valor de trabajo en equipo, confiando nuestra seguridad en otros componentes del Team.

Adaptabilidad y flexibilidad a los cambios.

METODOLOGÍA ······

La metodología es práctica, centrada en breves exposiciones de contenidos que sitúan el tema, para pasar a ejercicios y análisis individuales y puesta en común en grupo de los casos y conclusiones.

Los ejercicios de apnea estática generan el entorno idóneo para la practica de técnicas de relajación y autocontrol orientadas a potenciar nuestra capacidad de concentración y de toma de decisiones.

Programa Orientativo según formato **5 horas**

Modulo 1 — 1:30I

La apnea: Adaptaciones fisiológicas, fisiología de la apnea y técnicas. Gestión Emocional a través de la Apnea. Control Mental y Gestión del Riesgo. Recorrido Audiovisual por fases de un descenso a -122m de Miguel Lozano

Modulo 2 ______ 1:30h

Ejercicios de respiración diafragmática y técnicas de relajación. Estiramientos de flexibilidad diafragmática. Mejora del rendimiento deportivo mediante el entrenamiento hipoventilatorio. 1:30h

Descanso

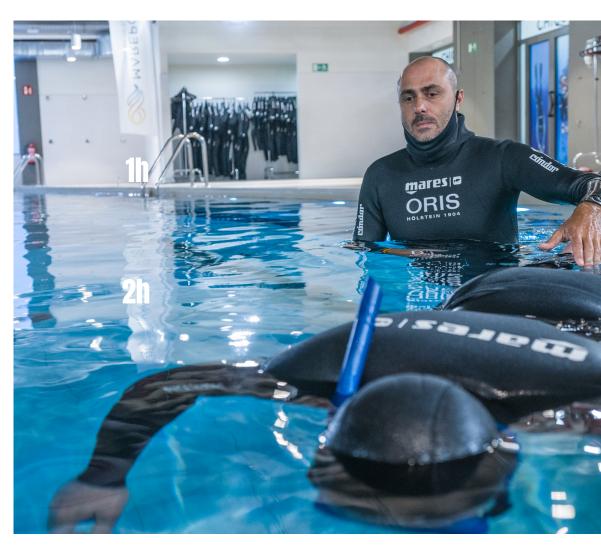
Módulo 3 ______ 1:30

Watsu (masaje acuático) y Ejercicios de apnea Estática en pisicina

Módulo 4 ______ 30min

Cierres específicos y Transferencias corporativas.

(Conocimiento + Eficiencia + Adaptabilidad + Equipo + Seguridad + Pasión = Éxito)



Metodología

Esta jornada se desarrolla según la modalidad "Taller" estimulando la participación de los asistentes. El grupo ideal es de 10 - 15 personas o en formato VIP de 4 a 6 personas.

— Nuestra metodología fusiona conceptos teóricos con ejercicios prácticos, facilitando la inmediata transferencia de lo aprendido a la dinámica de trabajo cotidiana.

MIF	DESCRITO	DESCRITO Y DEMOSTRADO	DESCRITO DEMOSTRADO Y EXPERIMENTADO	
Recuerdo después de 3 semanas	70%	72%	85 %	
Recuerdo después de 3 meses	10%	32%	65 %	





Miguel Lozano es doble Subcampeón del Mundo en Apnea profunda y actualmente la tercera persona más profunda del mundo en Inmersión Libre con -122m estando el Record Mundial en -126m.

Es empresario y emprendedor con formación en el mundo de la consultoría y único deportista español certificado como Instructor de Apnea por los cuatro organismos que dirigen tanto la formación como la organización de eventos y competiciones internacionales de Apnea.

miguelozano.com



Ya han vivido la experiencia

































