

RENDÍ MÁS, DISFRUTÁ MÁS

Objetivos:

Brindar herramientas técnicas para aumentar la productividad y la calidad de vida.

Que los participantes comprendan que para conquistar una alta performance sin perder calidad de vida, es necesario un entrenamiento integral, que contemple la totalidad del individuo.

Contenidos:

- Rendir más. Más qué quién? Las trampas de la comparación y la competitividad positiva.
- El desarrollo integral del individuo
- El desarrollo integral del individuo.
- Rendir más, disfrutar más. Esforzarse sin forzar, el progreso metabolizable.
- La clave: aumentar la vitalidad, desarrollar la consciencia y reducir las dispersiones.
- Buena forma, buena alimentación y buena cabeza: tips y técnicas para el día a día.