



# Taller

## *SLOW MANAGEMENT- Liderazgo Pacífico*

Enfócate, Simplifica, Llega antes

### ¿Por qué hacer este taller?

¿Vas estresado más de un día a la semana? ¿Acabas la jornada con sensación de no avanzar, con la agenda más apretada que al inicio? ¿Hace tiempo que te dices que debes bajar el ritmo y trabajar con más plenitud, conexión y eficacia?



Tengo una buena noticia. Trabajar mejor no significa trabajar con prisas. Despacito y con buena letra, llegarás antes y en mejores condiciones. Es urgente re-descubrir una forma de gestionar pacífica.

El estrés crónico es una patología que deteriora el trabajo y al equipo. **La aceleración vuelve incompetentes a los profesionales más competentes.**

No importa la cantidad (de llamadas, emails, reuniones, cursos) sino la calidad y el aprovechamiento. Es preferible 5 emails que den en el clavo, que 25 hechos mecánicamente.

Este Taller está diseñado para incorporar a tu vida (laboral) hábitos como la intensidad en el trabajo, el foco, la simplificación, la asertividad para decir que no, la buena delegación y la conexión con los colaboradores. Gana paz y eficacia a la vez.

Tus colaboradores lo agradecerán, pero sobre todo lo agradecerás tú mismo.

### OBJETIVOS

1. **Convencerte** que el activismo y la aceleración es un engaño del que hay que liberarse.
2. Hacerte un **Diagnóstico Personal** de estrés.
3. Aprender y Practicar herramientas básicas de *Slow Management*
4. **Incorporar hábitos** de pacificación en tu trabajo y tu equipo.
5. **Obtener un libro** y material complementario.

### METODOLOGÍA

- El programa empieza con un material y un trabajo previo de auto-reflexión.
- En la sesión se definen **compromisos de acción**.
- Al acabar tienes derecho a entrevista personal de revisión con Gabriel Ginebra.

Se utilizan gran variedad de recursos: películas, cuestionarios, dinámicas, *check list*, documentos, debates, *TED talks*, libros y poemas. **Prácticas entre sesiones.**

### ¿Dónde y Cuándo? (2 OPCIONES)

- **Presencial:** 26 Mayo, 9.30-17.00 Barcelona, Hotel Atiram Tres Torres.
- **On line:** Incluye 4 sesiones de 2,5h 16:00-18.30 (hora Barcelona) Miércoles 10, 17, 24 y 31. Mayo



## CONTENIDOS QUE TRABAJAREMOS

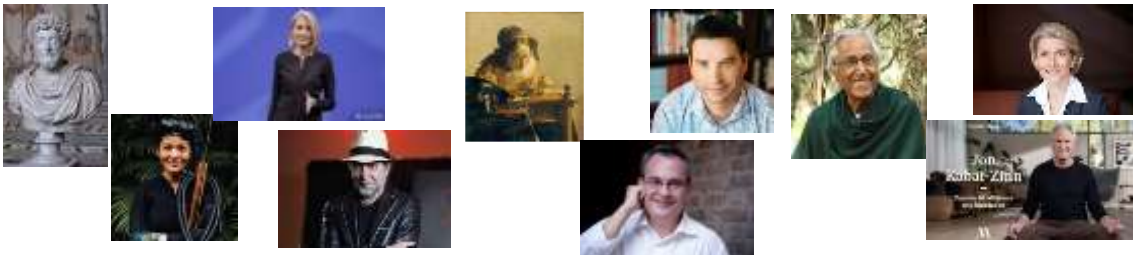
- 1) **SLOW DOWN** for yellow lights. Diagnóstico. Fundamentos. La actividad Lenta. Deep Work.
- 2) **Pacificar la AGENDA**: Holguras, Ritmos y Patrones. Esponjar. **Operación Bikini**. Trabajar tan mal como se pueda. Insolencia Comunicativa: aprender a decir "No".
- 3) **Pacificar equipo**: Una visión alternativa del Rol Directivo. Delegación Temeraria. **Espacios Vermeer (II)**.
- 4) **Pacificar un MISMO**: Síndrome del Sacrificio. Hábitos del gestor Slow. Recursos para el camino.

### HERRAMIENTAS DEL LIDERAZGO PACÍFICO

1. Parar, Irse de Retiro
2. Esponjar Agenda
3. Insolencia Comunicativa (Sabina)
4. Delegación Temeraria
5. Operación Bikini
6. Crear espacios Vermeer
7. Detox Digital

## De la mano de los mejores maestros

Pablo D'Ors, Carl Honoré, Kimi Werner, Steve Covey, Joaquín Sabina, Marco Aurelio, Baltasar Gracián, Séneca, Aristóteles, Amy Edmondson, Daniel Goleman, Paul Auster, Cal Newport, John Kabat-Zinn, Mazoni, Barack Obama, Carles Reixach, Brene Brown, Juan Ramon Jiménez, Mago More, Walter Riso, Raimon Panikkar, Johanness Vermeer, etc.





## Gabriel Ginebra PhD

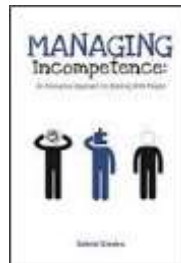


Creador del #ManagingIncompetence que ha sacudido el pensamiento de gestión, con propuestas como *Trabajar lo Peor Posible*, *Dirigir sin decimales* o *Delegar Temerariamente*.

PhD en Organización Empresas y MBA por el IESE. Inició su actividad como profesor del IESE, y la continuó en otras escuelas de negocios y Universidades de Europa y América (IPADE).

Ha dirigido proyectos de consultoría y formación *in company* para empresas de todos los sectores y tamaños como CAIXABANK, FERRER INTERNACIONAL, SANTANDER, ABERTIS, PMM, ERNST&YOUNG, NATURGAS, NH HOTELES, AZKOYEN, HOSPITAL CLÍNIC, NOVARTIS, SEAT-VW...

11 ed.



**MEJOR LIBRO EMPRESA 2012**  
(Knowsquare)

- ✓ La dirección será tranquila o no será: un nuevo mediterráneo. Gabriel no deja de sorprenderme dándome pistas para mi viaje empresarial.

**Eloi Planes**, CEO de **Fluidra**

- ✓ Las empresas sólidas trabajan a largo plazo. Desarrollan su oficio con actitud silenciosa, humilde y serena.

**Xavi Pujol Artigas**, CEO, **Ficosa internacional**

- ✓ Es preciso razonar pausadamente, para poder actuar con celeridad. Esta es la revolucionaria tesis de Ginebra.

**Didac Lee**, Empresario tecnologico y miembro Junta **FC Barcelona (2010 a 2020)**

- ✓ La serenidad, dedicar el tiempo necesario a cada cosa, es el espíritu que vengo utilizando en mi actividad profesional desde siempre.

**Mateo Borrás**, Chief Human Resources Officer, **Grifols SA**

## Inversión

La inversión del taller da derecho a

- ✓ **Libro firmado** por el autor
- ✓ **Comidas** en el presencial, (en el on line lo estamos estudiando)
- ✓ Materiales, acceso a Google Drive con videos, textos, sesiones grabadas...
- ✓ **Consultas** y comentario personal de **Experiencias entre sesión y sesión**
- ✓ Entrar formar parte al **Slow Management Academy**
- ✓ **Sesión personal seguimiento (coaching)** a 15 días de finalización (opcional)

**280 euros**

Para registrarte <https://managingincompetence.com/registro-formulario/>