

## TALLER PRÁCTICO EN Gestión de talento y equilibrio emocional

- **Campus.** Goleta Cervantes Saavedra
- **Horario.** Presencial
- **Duración.** 19 - 22 mayo 2022



**ESTUDIOS**  
Taller práctico



**IDIOMA**  
Español



### HORARIO

Viernes de 7:30 a 21:00 h.  
Sábado 7:30 a 21:00 h.  
Domingo 7:30 a 12:30 h.



### DURACIÓN

16 horas de formación  
presencial



**MODALIDAD**  
Presencial



**AREA**  
Transporte



**Real  
Liga  
Naval  
Española**



## Presentación

Una travesía única conjugando la actividad formativa y el desarrollo personal con la navegación y la visita a entornos únicos. Un programa que te permitirá incrementar la eficacia y el bienestar en la vida profesional y personal de todo aquel que quiera entender sus emociones. Disfrutarás de la navegación, de la Goleta Cervantes, un navío excepcional, que te permitirá compartir momentos inolvidables. Durante la experiencia formativa conocerás los aspectos clave del autoconocimiento personal y del liderazgo desde la perspectiva del talento y su gestión.

## Dirigido a

Profesionales, empresarios, emprendedores, y en general cualquier persona que quiera conocer y profundizar aspectos fundamentales del talento y cultivar la atención plena, el mindfulness, técnica demostrada que contribuye a la reducción del estrés físico y mental, para la mejor gestión de las emociones. Todo ello en una travesía donde se conjugan la navegación, la visita a parajes espectaculares, conociendo y compartiendo momentos inolvidables en una experiencia única.

## Objetivos

Proporcionar nuevos conocimientos en aspectos fundamentales para tu vida profesional pero también personal. Herramientas y nuevos hábitos para la vida. Entrenamiento en la meditación (Mindfulness/atención plena) y empatía. Autoconocimiento y talento mediante las mejores metodologías USA que te permitirán entender mejor a los demás y a ti mismo. Estrategias para poder colocar el talento que necesitas en el lugar que necesitas. Estrategias para lograr desarrollar Equipos de Alto Rendimiento (EAR). Además, te introducirás en el mundo de la navegación. Aprenderás a leer mapas, manejar la brújula...y muchos aspectos técnicos de la navegación a vela.



## Metodología

El primer Curso, de los dos que se desarrollan durante la travesía está basado en el curso CEB, Cultivating Emotional Balance, desarrollado por Dr. Paul Ekman y Dr. Alan Wallace donde se funden los principios de la Psicología Moderna, Neurociencia y Contemplación como entrenamiento para cultivar el equilibrio emocional y ser más eficaz tanto en el trabajo como en la vida privada y para incrementar el bienestar de las personas. En el segundo, Talent&Sail, utilizamos la metodología myInsight® desarrollada por el Instituto de Innovación y Estrategia Aplicada. Esta metodología incluye la elaboración de los Personal Talent Assessment, personalizados para cada participante y que utiliza alguno de los modelos mejores del mundo en su desarrollo.

Se realizarán prácticas de meditación voluntarias a primera hora de la mañana fuera de las horas del curso.

## Profesores

### Miguel Arjona



Dr. en Ciencias Económicas y Empresariales con más de 30 años de experiencia profesional en puestos directivos en empresas multinacionales. Profesor de Planificación Estratégica en la UCJC y en diferentes universidades y escuelas de negocios de España y LATAM. Experto e Investigador en Talent Management y su impacto en el Rendimiento de la Empresa. CBA®, CMA®, CEQ® Y CDNA® Certified por TTI USA. Conferenciante y autor de varias publicaciones sobre Talento, Estrategia etc.

### Caridad Martín (Cuca)



Lda. en Farmacia, pero lleva 30 años trabajando como profesora de español 25 años en Hong Kong. Después de 5 años en Japón volvió a España. Estudió Medicina Tradicional China en Hong Kong y tiene un Máster en Periodismo y Comunicación por la universidad australiana de Wollongong. En el 2010 realiza el Máster de Estudios Buddhistas en la Universidad de Hong Kong después de realizar MBSR, el entrenamiento para reducción de estrés basado en Mindfulness. En 2016 realiza el entrenamiento como profesora de Cultivando el Equilibrio Emocional (CEB, en sus siglas en inglés). Regresa a España en 2016, funda La Casa Oriental donde se dedica a compartir su experiencia.

## Plan de estudios

### Día 1. Jueves. EMBARCANDO

**17:00-18:00 h.** Embarque y distribución de cabinas  
**18:00-19:00 h.** Bienvenida a los participantes y explicación del programa\*. Cuca (30 minutos) y Miguel (30 minutos)  
**19:00-20:00 h.** Presentación de la tripulación y formación en seguridad (asistencia obligatoria)\*  
**20:00-21:00 h.** Tiempo libre a bordo.  
**21:00-22:00 h.** Cena  
**23:00 h.** Salida rumbo a Formentera. Noche de navegación

### Día 2. Viernes. CURSO QK EMOTIONAL BALANCE

**7:30-8:00 h.** Iniciación a la meditación (actividad voluntaria)  
**8:00-9:00 h.** Desayuno  
**9:00-11:30 h.** Cultivando el Equilibrio Emocional: ¿Qué es felicidad? Definición de emoción. Las 7 emociones universales. Diagrama temporal de una emoción y los 4 equilibrios.  
**11:30-12:00 h.** free (te/ café)  
**12:00-14:00 h.** ¿Qué es meditación? ¿Qué es mindfulness?  
**14:00-15:30 h.** Comida a bordo  
**15:30-18.30h.** Descanso. Si el tiempo lo permite, las actividades serán a la playa.  
**18.30-19.00 h.** free (te/ café)  
**19.00-20.00 h.** Expresando emociones y trabajando con ellas. Descubriendo las virtudes que acompañan las emociones y la meditación.  
**20:00-21:00 h.** Recapitulando lo aprendido y Q&A.  
**21:00-22:00 h.** Cena  
A partir de las 22:00 abierto el bar de popa hasta medianoche.

## Precio

CAMAROTE	Nº CAMAROTES	Nº PERSONAS EN CAMAROTE	PRECIO PERSONA	Nº PERSONAS EN CAMAROTE	PRECIO PERSONA
CUADRUPLE	2	4	700 EUR	3	800 EUR
DOBLE	9	2	900 EUR	1	1600 EUROS
CAMA DOBLE	1	2	1100 EUR	1	1800 EUROS
ARMADOR CAMA DOBLE	1	2	1100 EUR	1	1900 EUROS

### Día 3. Sábado. CURSO TALENT MANAGEMENT EN EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO

**7:30-8:00 h.** Meditación (Voluntario)  
**8:00-9:00 h.** Desayuno  
**9:00-11:30 h.** Talent Management: Vocabulario y fundamentos prácticos. Los cinco ventores del talento (El ADN del talento). Talento y liderazgo. Cómo utilizar el Talento en la Vida personal y profesional. Caso Práctico.  
**11:30-12:00 h.** Pausa café.  
**12:00-13:15 h.** “Mi perfil de Talento ” (Personal Talent Profile). El autoconocimiento es la clave. Analizando mi “Talent Profile”. Trabajamos con el informe personal. Aplicación a mi actividad profesional. Debate.  
**13:15-14:00 h.** Traslado a Playa  
**14:00-15:00 h.** Comida (a bordo o en la Playa según condiciones)  
**15:30-17:00 h.** Playa  
**17:00-18:30 h.** Mi informe personal. Conclusiones. Aplicación práctica del talento a mi actividad profesional. Ejemplo en EAR (Equipos de Alto rendimiento)  
**18:30-19:00 h.** free (te/café)  
**19:00-21:00 h.** “Get the Right People in the Right Place” Qué talento en Qué puesto “No todos valen para todo”. Talento para la complejidad.  
**21:00-22:00 h.** Cena a bordo  
**22:00-1:30 h.** Bar de popa disponible. Noche en navegación

### Día 4. Domingo. Vuelta a Casa

**7:30- 8:00 h.** Meditación (Voluntario)  
**8:00-9:00 h.** Desayuno  
**9:00-11:00 h.** Introducción a la navegación  
**11:00-12:30 h.** Navegación, Llegada a Valencia. Atrache.  
**12:30-16:30 h** Comida a bordo. Descanso antes de la vuelta a casa.

## MÁS INFORMACIÓN

Para más información sobre inscripción:  
**Jesús Guodemar o Francisca Martínez**  
Responsables de Admisiones UCJC  
cem@ucjc.edu



**UCJC CAMPUS VILLAFRANCA**

Calle Castillo de Alarcón, 49  
Urb. Villafranca del Castillo  
28692 Madrid

**UCJC CAMPUS ALMAGRO**

Calle Almagro, 5  
28010 Madrid

**WWW.UCJC.EDU**

**EMAIL:** [info@ucjc.edu](mailto:info@ucjc.edu)

**TEL:** +34 91 815 31 31