

PROGRAMA PREMIUM PARA  
DIRECTIVOS

“D&I VITAL EXPERIENCE”



“Las fortalezas están en nuestras  
diferencias, no en nuestras similitudes” -  
Stephen COVEY -

# PROGRAMA “D&I VITAL EXPERIENCE”



¿Te gustaría compartir una jornada laboral con deportistas olímpicos, paralímpicos y profesionales de las ciencias del deporte?  
¿Experimentar y relacionarte con ellos?

**d&i+e**

¿Conoces los beneficios que aporta la Diversidad&Inclusión+Equidad en las personas y los equipos de trabajo?



¿Quieres vivir esta experiencia en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat del Vallés?

# EL PROGRAMA “D&I VITAL EXPERIENCE”



El programa “D&I VITAL EXPERIENCE”, ofrece una experiencia vivencial Premium bajo el prisma de la **diversidad&inclusión**, de la **equidad** y del deporte de alto rendimiento.

## VALORES DE LA d&i+e

A través de sus valores intrínsecos, tales como la diversidad, la inclusión, la equidad, la exigencia, el esfuerzo, la perseverancia, la responsabilidad, el compromiso, la superación y el arte del trabajo en equipo.

## VIVENCIAS&EXPERIENCIAS

Con la participación de deportistas y entrenadores olímpicos y paralímpicos y profesionales de las ciencias del deporte del C.A.R. que nos explicarán y compartirán sus conocimientos, vivencias y experiencias.

## INSTALACIONES C.A.R.

Realizado en las instalaciones del C.A.R. de Sant Cugat, donde se han formado tantos deportistas olímpicos y paralímpicos.

# LAS VIVENCIAS MARCAN CUANDO...



...VIVES Y EXPERIMENTAS, APRENDES,  
TOMAS REFERENCIAS, INTERIORIZAS  
Y LLENAS TU MOCHILA DE TODO LO  
NECESARIO PARA EL CRECIMIENTO  
PERSONAL.

...ENSEÑAMOS EL PODER DE  
LA DIVERSIDAD, LA INCLUSIÓN  
Y EL DEPORTE DE ALTO  
RENDIMIENTO.

...OBTIENES EXPERIENCIAS Y  
EMOCIONES QUE SORPRENDEN,  
IMPACTAN Y SUMAN.

**(INCLUSIÓN)EMOS**



# PROPÓSITO

## “DAR UN PASO MÁS”

En generar experiencias y emociones que enriquecen a personas y organizaciones a través de la vivencia inclusiva inversa, de las experiencias que aportan deportistas olímpicos y paralímpicos y la vinculación de la d&i y el deporte y sus valores con la empresa en la búsqueda del alto rendimiento.

En profundizar sobre conceptos clave como la d&i, la equidad, el liderazgo, la visión estratégica, el trabajo en equipo, la alta eficiencia, la superación, el trabajo por objetivos, la gestión de conflictos, la motivación, la gestión del cambio y la creación de experiencias vitales.

En comprender, practicar y profundizar sobre la d&i+e y el deporte de alto rendimiento y experimentar los beneficios que aportan al capital humano y social de las organizaciones.

# APORTAMOS ESTRATEGIAS DE DIVERSIDAD E INCLUSIÓN QUE ALINEAN LOS OBJETIVOS DE LOS ODS CON TU ORGANIZACIÓN.

LAS ORGANIZACIONES ESTÁN TOMANDO CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE INCORPORAR VALOR SOCIAL EN SUS ESTRATEGIAS CORPORATIVAS.

INCLUSIONEMOS, CON SUS PROGRAMAS DE d&i+e, DA RESPUESTA A ESTAS REALIDADES.

LOS PROGRAMAS INCLUSIONEMOS, DESARROLLAN ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN QUE AYUDAN A VISUALIZAR Y FOMENTAR LA IGUALDAD DE GÉNERO.

**5 IGUALDAD DE GÉNERO**



**10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES**



LOS PROGRAMAS INCLUSIONEMOS, PROFUNDIZAN SOBRE POLÍTICAS Y PRÁCTICAS DE NO DISCRIMINACIÓN A PARTIR DE LOS VALORES DE LA DIVERSIDAD, LA INCLUSIÓN, LA EQUIDAD, EL TRABAJO EN EQUIPO...Y MUESTRA LA FUERZA DE LA DISCAPACIDAD.



**OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**

**8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO**



LOS PROGRAMAS INCLUSIONEMOS, INCIDEN EN EL VALOR DE LAS PERSONAS DISCAPACITADAS PROMOVRIENDO LA CONCIENCIACIÓN SOBRE LA IGUALDAD SOCIAL, LA DIVERSIDAD Y LA INCLUSIÓN EN EL ÁMBITO DE LAS ORGANIZACIONES.

**17 ALIANZAS PARA LOS OBJETIVOS**



LOS PROGRAMAS INCLUSIONEMOS POTENCIAN Y FAVORECEN LA CREACIÓN DE SINERGIAS PARA EL DESARROLLO DE OBJETIVOS COMUNES EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO.

# ¿POR QUÉ EL PROGRAMA “D&I VITAL EXPERIENCE” ES UNA POTENTE HERRAMIENTA PARA LOS DIRECTIVOS?



## NUEVAS EXPERIENCIAS



## REFLEXIONES



## CRECIMIENTO PERSONAL

Porque generamos experiencias y emociones que sorprenden, creando un punto de encuentro:

- Entre Directivos y Deportistas de Alto Rendimiento.
- Con la Diversidad e Inclusión.
- Entre roles y relaciones personales.

Porque reflexionamos y profundizamos sobre la gestión de conflictos, el concepto éxito/fracaso, roles y liderazgos, relaciones personales, trabajo en equipo, asunción de compromisos, responsabilidad y mejora de la comunicación.

Porque creemos que “Las personas son los motores de cambio y crecimiento de las organizaciones”.

El programa D&I Vital Experience aporta valor para evolucionar hacia esa meta.



TU EXPERIENCIA “D&I  
VITAL EXPERIENCE”  
¡LA CONSTRUIMOS Y  
CREAMOS JUNTOS!

Hemos creado una **jornada completa de 8h** para que vivas una experiencia vivencial única en el CAR de Sant Cugat del Vallés.

Podrás **escoger** entre una serie de **acciones** que os presentamos a continuación en una guía interactiva.

El programa “D&I Vital Experience”



está desarrollado para **grupos de 4 a 30 personas**.

Una vez tengamos diseñado tu programa “D&I Vital Experience”, valoraremos, conjuntamente, como incorporar y adaptar al programa, pequeños matices que consideréis interesantes.

*\*Si os puede interesar una jornada más reducida, hablemos.*



Escoge tus acciones, nosotros te las explicamos.

9h - 9h45'	BIENVENIDA + DESAYUNO EN EL C.A.R.				
9h45' - 10h45'	EXPERIENCIA INCLUSIVA	CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?			
10h45' - 11h45'	EXPERIENCIA INCLUSIVA	D&I IN LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4 POSIBLES)	FRESBEE ACROSPORT	ENTRENAMIENTO CON UN EQUIPO DE BALONCESTO DE SILLA DE RUEDAS JUEGOS COLABORATIVOS / COOPERATIVOS CON SILLA	
11h45' - 12h	BREAK				
12h - 13h	EXPERIENCIAS C.A.R. (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 2 POSIBLES)	VISITA GUIADA	WORKSHOPS ESPECÍFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3 POSIBLES)	TECNOLOGÍA NUTRICIÓN GESTIÓN DE UN CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO	
13h - 14h	EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3 POSIBLES)	D&I TALK'S	D&I LEARNING	MESA REDONDA	
14h - 14h30'	SESIÓN DE FOTOS				
14h30' - 15h30'	COMIDA	+	NUTRITION TIPS		
15h30' - 16h30'	EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP DEL DEPORTE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 2 POSIBLES)	THE MANAGEMENT OF EMOTIONS. ESPORT VRS BUSINESS	MASTER CLASS SOBRE LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN		
16h30' - 17h	CIERRE + VALORACIÓN JORNADA				

\*\*\* Si clicas en cada acción del programa te llevará a su correspondiente información. Para volver a esta página, tendrás que clicar en la “MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA” que encontrarás en el menú.

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

# “D&I VITAL EXPERIENCE”



PROGRAMA PREMIUM PARA DIRECTIVOS

“D&I VITAL EXPERIENCE”



PROGRAMA PREMIUM PARA  
DIRECTIVOS

Diversidad es que te inviten a una fiesta.  
Inclusión es que te saquen a bailar.  
-VERNA MYERS-

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

“D&I VITAL EXPERIENCE”



# CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

Buscamos sorprender, emocionar, experimentar, reflexionar y cautivar con una experiencia única de d&i. Todo ello a través de la mirada de un deportista paralímpico.

Os proponemos pasar 1h en compañía de JORDI MORALES, deportista paralímpico, que reflexionará desde el trabajo en equipo hasta el cómo salir de la zona de confort y profundizará sobre los valores de la resiliencia, del esfuerzo, la adaptabilidad y el compromiso con el equipo y uno mismo, entre otros.

Los participantes interactuarán, desde el primer momento de la conferencia, con la d&i y tendrán la oportunidad de realizar un turno abierto de preguntas (SIN TAPUJOS, SIN PUDOR, SIN VERGÜENZA).

# JORDI MORALES

100%

SORPRENDENTE,  
CAUTIVADORA,  
MOTIVADORA,  
IMPACTANTE,  
DIFERENTE.



## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



# DIVERSITY&INCLUSION IN LIVE

ACCIÓN VIVENCIAL de d&i+e.

- Todos los participantes se sentarán en una silla de ruedas y experimentarán desde la gamificación.
- El objetivo principal es que sientan, experimenten y valoren, en primera persona, los diversos beneficios de la diversidad y la inclusión.

VOSOTROS ESCOGÉIS

FRESBEE INCLUSIVO

ACROSPORT INCLUSIVO

ENTRENAMIENTO CON UN EQUIPO DE BALONCESTO DE SILLA DE RUEDAS

JUEGOS COLABORATIVOS/COOPERATIVOS CON EL ELEMENTO DE LA SILLA DE RUEDAS.

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



# VISITA GUIADA AL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO

Un deportista olímpico o paralímpico, os realizará una visita guiada por el Centro de Alto Rendimiento, para que podáis descubrir su funcionamiento diario.

CENTRE D'ALT RENDIMENT

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



# WORKSHOPS "ESPECÍFICOS"

Realización de un taller específico a escoger entre una de las diferentes temáticas que ofrecemos.

¿Cuál puede ajustarse más a vuestras necesidades?

TECNOLOGÍA

NUTRICIÓN

GESTIÓN DE UN CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



# THE MANAGEMENT OF EMOTIONS. SPORT VRS BUSINESS

La gestión de las emociones en el deporte y cómo trasladarlas al ámbito empresarial.

¿Qué puede aprender el ámbito empresarial de la gestión de las emociones en el deporte?

DIRIGIDO POR

PEP MARÍ

CONTENIDO DE LA ACCIÓN



## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

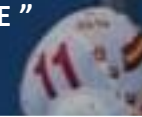
SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



# MASTER CLASS SOBRE LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN.

¿Cómo preparar a un equipo para un gran reto? Método, liderazgos, el trabajo por objetivos, **búsqueda de la excelencia**, visión estratégica, desarrollo del trabajo en equipo, gestión de conflicto, reflexiones, reacciones, anécdotas, experiencias... por entrenador olímpico o paralímpico.

DIRIGIDO POR

**ÓSCAR TRIGO**  
(ENTRENADOR PARALÍMPICO)

**DAVID MARTÍN**  
(ENTRENADOR OLÍMPICO)

CONTENIDO DE LA ACCIÓN

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



# D&I TALK'S

"Una misma realidad percibida desde dos caras distintas"

Diálogo/debate con un deportista paralímpico, uno olímpico y un experto en el alto rendimiento que ha trabajado con ambos deportistas. Expondrán sus valores, vivencias y experiencias, en su preparación, para obtener su excelencia deportiva.

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



# D&I LEARNING (intercambio de experiencias)

Un deportista olímpico y uno paralímpico, intercambiarán sus vivencias y experiencias con los Directivos que participen en esta acción de nuestro programa "D&I VITAL EXPERIENCE". La comunicación y cooperación, serán las herramientas clave para crear una hora de reflexión vital que enriquezca a las dos partes.

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



# MESA REDONDA CON DEPORTISTAS OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS.

Doble mesa redonda donde compartir diferentes visiones y experiencias entre directivos y deportistas de alto nivel para maximizar las capacidades.

#### 1ª MESA REDONDA

- Duración: 25'
- Grupos de debate: De 5 a 7 personas + deportista de alto nivel.
- Debatirán sobre las diferentes capacidades que se han de desarrollar para lograr la excelencia.
- Cada grupo de debate, deberá extraer sus conclusiones para presentar en la 2ª MESA REDONDA .

#### 2ª MESA REDONDA

- Duración: 30'
- Grupo de debate: Sumamos a todos los participantes.
- Un portavoz de cada grupo, expondrá las conclusiones para alcanzar la excelencia.
- Objetivo final: Crear, "TODOS JUNTOS", en "EQUIPO", una guía de las capacidades esenciales y su buena praxis para alcanzar la excelencia.

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



## FRESBEE INCLUSIVO

El juego del fresbee se practica en 90 países.

Existe la Federación mundial de disco volador (WFDF).

Se juega un Campeonato Mundial y es reconocido como un deporte por el Comité Olímpico.

El fresbee inclusivo fomenta la equidad en su estado más puro, desarrolla el trabajo en equipo, se auto-arbitra y define, como ninguno, el espíritu del juego y sus valores.

¿Te atreves a experimentarlo?

VOLVER A DIVERSITY&INCLUSION IN-LIVE

# MENÚ DE LAS ACCIONES

## EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

## EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

## EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

## EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

## MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



## ACROSPORT INCLUSIVO

El Acrosport es un deporte acrobático-coreográfico donde se integran tres elementos fundamentales: la formación de figuras o pirámides corporales, las acrobacias y elementos de fuerza.

El ACROSPORT INCLUSIVO aúna todos estos elementos integradores con la idea fundamental de:

**"Unir las capacidades de cada uno de los integrantes del equipo para conseguir objetivos comunes".**

VOLVER A DIVERSITY&INCLUSION IN-LIVE

# MENÚ DE LAS ACCIONES

## EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

## EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

## EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

## EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

## MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

“D&I VITAL EXPERIENCE”



## ENTRENAMIENTO CON UN EQUIPO DE BALONCESTO DE SILLA DE RUEDAS

1h con un coach y 4 jugadores de diversidad funcional para realizar un entreno tipo de baloncesto en silla de ruedas;

### OBJETIVOS ESENCIALES:

- Conocer y experimentar el manejo de una silla de ruedas
- Durante un “ratito”, experimentar desde otra realidad
- Conocer las capacidades de los deportistas con discapacidad funcional para trabajar “juntos”, en equipo.

VOLVER A DIVERSITY&INCLUSION IN-LIVE

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



## JUEGOS COLABORATIVOS/COOPERATIVOS CON EL ELEMENTO DE LA SILLA DE RUEDAS.

El objetivo de los juegos cooperativos es incentivar el trabajo en equipo, la empatía, la comunicación, la colaboración... inculcando así valores y actitudes solidarias.

Buscamos la participación y la suma de todos, dándole importancia a metas colectivas, a la creatividad y a la comunicación.

Solo poniendo el "yo" al servicio del "nosotros", puedes poner el colectivo por encima de las necesidades individuales.

VOLVER A DIVERSITY&INCLUSION IN-LIVE



## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

“D&I VITAL EXPERIENCE”



ÓSCAR TRIGO

Óscar Trigo, licenciado en INEFC y Máster en Alto Rendimiento. Lleva más de 20 años siendo entrenador de baloncesto en silla de ruedas y trabajando e impulsando la diversidad e inclusión. En 2008, se hizo cargo del área de selecciones de los equipos en silla de ruedas de la FEDDF (Federación Española de personas con discapacidad física). Bajo su liderazgo, el nivel del baloncesto español en silla de ruedas creció y se elevó hasta posicionarse entre los mejores del mundo, destacando las 3 participaciones en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 (5ª posición), Río de Janeiro 2016 (medalla de plata) y Tokio 2021 (4ª posición) y una medalla de bronce y otra de plata en el Campeonato Europeo de Alemania (2013) y Polonia (2019).

VOLVER A MASTER CLASS SOBRE LA GESTIÓN EN ALTA COMPETICIÓN

# MENÚ DE LAS ACCIONES

## EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

## EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

## EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

## EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

## MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

“D&I VITAL EXPERIENCE”



DAVID MARTÍN

David Martín, licenciado en Psicología, ex jugador y entrenador español de waterpolo. Desde 2017, ejerce el cargo de seleccionador nacional de waterpolo masculino en nuestro país. Desde su llegada al cargo, la selección española se ha vuelto a situar entre las mejores selecciones del mundo, obteniendo excelentes resultados; En 2018, plata en el Europeo de Barcelona, en el 2019, plata en el Mundial de Gwangju, en el 2020, plata en el Europeo de Budapest y en el 2021, 4º puesto en los JJOO de Tokio y oro en el campeonato del mundo de Hungría 2022.

David Martín, ha vuelto a ilusionar al waterpolo nacional con su liderazgo, trabajo y pasión, consiguiendo formar un gran equipo, muy sólido, comprometido y unido que se ha convertido, de nuevo, en referente del waterpolo mundial.

VOLVER A MASTER CLASS SOBRE LA GESTIÓN EN ALTA COMPETICIÓN

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

“D&I VITAL EXPERIENCE”



## PEP MARÍ

Pep Marí, licenciado en Psicología y Máster en psicología del Deporte por la Universidad Autónoma. Fue Jefe del Departamento de Psicología del Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés, lugar en el que compartió y vivenció muchas de las emociones de grandes deportistas españoles. De lo que más presume es de ser un privilegiado por poder vivir de lo que más le apasiona, la psicología. Actualmente se dedica a llevar a los ámbitos empresariales, sociales y educativos todo lo que ha aprendido durante tantos años de experiencia.

VOLVER A THE MANAGEMENT OF EMOTIONS. SPORT VRS BUSINESS

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

## TECNOLOGIA

### LOS PEQUEÑOS DETALLES IMPORTAN

¿Quieres conocer como la tecnología puede llegar a aportar ese pequeño detalle, al deportista, para hacerle marcar la diferencia?

¿Quieres saber como la tecnología puede aportar detalles diferenciales para el rendimiento de tu empresa?

## CONTENIDO DE LA ACCIÓN

VOLVER A WORKSHOPS ESPECÍFICOS

"D&I VITAL EXPERIENCE"



# MENÚ DE LAS ACCIONES

## EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

## EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

## EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

## EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

## MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



## NUTRICIÓN

### LOS SENTIDOS Y LA ENERGÍA

¿Quieres saber como, a través de los sentidos, podemos interactuar con los alimentos y como éstos, pueden mejorar el rendimiento deportivo y funcional de la persona?

## CONTENIDO DE LA ACCIÓN

VOLVER A WORKSHOPS ESPECÍFICOS

## MENÚ DE LAS ACCIONES

### EXPERIENCIAS INCLUSIVAS

CONFERENCIA ¿INCLUSIONAMOS?

DIVERSITY INCLUSION IN-LIVE (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 4)

### EXPERIENCIAS C.A.R. (A ESCOGER ENTRE)

VISITA GUIADA C.A.R

WORKSHOPS ESPECIFICOS (ESCOGER 1 ACCIÓN DE 3)

### EXPERIENCIAS CON DEPORTISTAS

#### OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS (A ESCOGER ENTRE)

D&I TALK'S

D&I LEARNING

MESA REDONDA

### EXPERIENCIAS CON PROFESIONALES TOP

#### DEL DEPORTE (A ESCOGER ENTRE)

THE MANAGEMENT OF EMOTIONS.

SPORT VRS BUSINESS

MASTER CLASS SOBRE

LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN

### MUESTRA DE JORNADA PROGRAMA

"D&I VITAL EXPERIENCE"



## GESTIÓN DE UN CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO.

¿Crees que un Centro de Alto Rendimiento Deportivo se puede gestionar como una empresa?

Workshop destinado a explicar similitudes y diferencias en la gestión de ambos sectores.

## CONTENIDO DE LA ACCIÓN

[VOLVER A WORKSHOPS ESPECÍFICOS](#)

# TECNOLOGÍA - LOS PEQUEÑOS DETALLES IMPORTAN

## CONTENIDO

Ejemplo de la importancia de los pequeños detalles que aporta la tecnología:

En el año 2012 el CAR de Sant Cugat construye una nueva instalación para sus deportistas, en la que cada espacio de trabajo está pensado para maximizar el rendimiento deportivo y cuenta con elementos que reúnen la más alta tecnología para poder llegar al máximo detalle en el alto rendimiento.

El workshop consiste:

- 20-25 minutos de explicación genérica sobre el edificio.
- 30-35 minutos en la que os mostraremos un elemento tecnológico del propio C.A.R. y su importancia para poder ser diferencial.

# NUTRICIÓN - LOS SENTIDOS Y LA ENERGÍA

## CONTENIDO

Introducción sobre de la importancia de la nutrición y cómo puede influir en los distintos ámbitos de la vida.

La nutricionista mostrará una serie de imágenes de diferentes platos y menús. En ellos, hay varias circunstancias mejorables en función del perfil de la persona que lo vaya a comer y del momento de la ingesta del día.

La nutricionista planteará una serie de preguntas "clave" enfocadas a la nutrición, para que los participantes puedan reflexionar sobre la importancia de adquirir buenos hábitos alimenticios:

- ¿Qué importancia le doy a los espacios de alimentación en mi jornada laboral?
- ¿Como al sprint?
- ¿Dedico espacio a pensar en que voy a comer?



# GESTIÓN DE UN CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO

## CONTENIDO

Workshop destinado a explicar similitudes y diferencias en la gestión de ambos sectores.

Acción en la que los asistentes podrán entender el motivo por el que nace y tiene sentido el Centro de Alto Rendimiento:

- ❑ El porque tiene las áreas que tiene.
- ❑ Como se relacionan las diferentes áreas entre ellas.
- ❑ La visión, misión y objetivos que persigue el C.A.R.
- ❑ Podrán conocer como se seleccionan los deportistas que forman parte de este centro.
- ❑ Cómo se gestiona la diversidad, la inclusión y la equidad.
- ❑ Cómo se gestionan los recursos económicos.

En un formato de mucha reflexión e interacción, los asistentes podrán sacar sus conclusiones de las diferencias de gestionar un ente público respecto a una empresa privada y podrán valorar qué aspectos del sector público pueden implementar en el sector privado.

# MASTER CLASS SOBRE LA GESTIÓN EN LA ALTA COMPETICIÓN.

## 1a OPCIÓN

- La importancia de buscar el talento en todos los ámbitos.
- Como gestiono mis equipos.

### CONTENIDO

- 1) ¿De quién me rodeo? Importancia de la selección de los equipos humanos de trabajo.
- 2) En el ámbito que nos movemos: Técnico-tácticos, físicos, emocionales...
- 3) Como selecciono el equipo en función de los objetivos, y como lo gestiono (liderazgos, roles y gestión de conflictos).

## 2a OPCIÓN

- Planificación.

### CONTENIDO

- 1) Visión estratégica.
- 2) Los tiempos de preparación y como llegar al objetivo.
- 3) Desarrollo del trabajo en equipo.
- 4) No dudar sobre el camino que marcas.

## 3a OPCIÓN

- Adaptabilidad, a las distintas realidades que surgen en el día a día en cada proyecto.

### CONTENIDO

- 1) Como entrenador/gestor tienes que estar preparado para cualquier situación.
- 2) Como mantener la credibilidad de tus equipos. (Formación continua).

# THE MANAGEMENT OF EMOTIONS. SPORT VRS BUSINESS.

## 1a OPCIÓN

- Tolerar la presión
- Enfoques y recursos para aprender a gestionar la presión asociada a la dirección.

### CONTENIDO

- 1) Las 4 formas de afrontar la presión: evitar, controlar, tolerar y disfrutar.
- 2) Estrategias para aprender a controlar la presión: controla lo controlable.
- 3) Recursos para aprender a tolerar la presión: no cambiar nada bajo presión.

## 2a OPCIÓN

- La gestión de personas

### CONTENIDO

- 1) Los 5 liderazgos del equipo.
- 2) La gestión de las excepciones dentro del equipo.
- 3) Un modelo de trabajo en equipo basado en el consenso.

## 3a OPCIÓN

- La transmisión de valores en la empresa.
- Procedimientos para transmitir los valores de la organización a las personas que la integran.

### CONTENIDO

- 1) La utilidad de los valores.
- 2) Auditoría de valores.
- 3) Técnicas para transmitir valores en la empresa.