

PROGRAMA DE LIFESTYLE Y WELLNESS COACHING



**Programa diseñado especialmente para empresas
y el mundo corporativo para ayudar a sus ejecutivos y
equipos a mejorar su rendimiento en base a una buena
gestión de estrés y el miedo.**



MOTIVOS PARA LA CREACIÓN DEL PROGRAMA SMILE

- En la actualidad, enfrentamos la necesidad de esforzarnos más en nuestra vida profesional y personal, lo que se traduce en extensas jornadas laborales, poco tiempo para descansar, una alimentación inadecuada y el consumo excesivo de sustancias estimulantes, alcohol, tabaco y redes sociales. Además, la inestabilidad económica y geopolítica que nos rodean agravan esta situación.
- A pesar de la seriedad de este problema, la gestión del estrés y el miedo rara vez se aborda en las instituciones educativas o en el entorno laboral.
- Esta combinación de factores genera estrés, considerado por médicos y científicos como uno de los problemas más significativos de nuestra era, que afecta nuestra energía, provoca enfermedades, conflictos familiares y lleva a la insatisfacción personal.
- En el ámbito empresarial, esto se traduce en una disminución del rendimiento, ausentismo y pérdidas económicas considerables que superan el 4% del PIB de la UE.
- SMILE es un programa creado para capacitar a sus participantes en el manejo del estrés, tanto en lo personal como en lo profesional, fomentando la motivación y la inspiración necesarias para alcanzar niveles de rendimiento superiores a los habituales.
- Su objetivo en el ámbito empresarial es ayudar a empresarios, profesionales, estudiantes, deportistas y líderes a optimizar su desempeño y el de sus colaboradores, generando un impacto positivo en la productividad.



LAS BASES DEL SISTEMA SMILE

- El programa presenta una gama de técnicas desarrolladas por Pancho Campo y la Dra. Marilén Barceló, junto a un equipo de expertos, para ayudar a gestionar el estrés, alcanzar el equilibrio y mejorar la productividad en los ámbitos personal y profesional.
- La vasta experiencia de nuestro grupo de colaboradores proviene del sector corporativo y empresarial, así como del mundo de la alta competición, donde han trabajado con empresarios, emprendedores, deportistas de élite, artistas reconocidos y algunos de los líderes más influyentes de la historia.
- Nuestro objetivo es mostrar a los participantes cómo las personas exitosas logran rendir al máximo bajo condiciones de alto estrés, mientras inspiran a otros y enfrentan situaciones desafiantes.
- La metodología se enriquece con las vivencias personales y profesionales de Pancho Campo y la Dra. Marilén Barceló, quienes han asesorado a cientos de profesionales, emprendedores, deportistas y líderes.

S

SPORTS

M

MOTIVATION

I

INSPIRATION

L

LEADERSHIP

E

ENERGY



PROGRAMA DEL SISTEMA SMILE



Sesión 01: Estrés y Ansiedad

En esta primera sesión se explora la naturaleza del estrés, se describen sus rasgos más relevantes, los posibles efectos en nuestro cuerpo y bienestar emocional, así como su repercusión en nuestro desempeño.



Sesión 02: La búsqueda del equilibrio

Este capítulo se enfoca en la noción de equilibrio, señalando que los mayores logros en el ámbito profesional y deportivo se consiguen al lograr un balance óptimo entre lo mental, físico, espiritual y emocional. A través del método SMILE, se ofrece orientación para detectar posibles desequilibrios y cómo abordarlos para su mejora.



Sesión 03: La superación del miedo

Esta es una sesión práctica durante la cual acompañamos a una empresaria a realizar su primer salto en tandem en paracaídas y mostramos cómo le ayudamos a gestionar sus miedos. Además, Pancho Campo se somete a un proceso similar para realizar un salto desde 25,000 pies de altura.



Sesión 04: El deporte como anti-estrés

Participar en actividades físicas y deportivas es una manera efectiva de reducir el estrés y fomentar la liberación de endorfinas. Esta sesión resalta las técnicas adecuadas para practicar deporte de manera saludable y eficaz, e incluye una sesión de estiramiento para promover la relajación.



CONTENIDO DEL SISTEMA SMILE

(Cont.)

Sesión 05: Alimentación y nutrición



Optimizar nuestros niveles de energía y bienestar emocional depende en gran medida de la alimentación y nutrición que seguimos. Es recomendable adoptar dietas equilibradas, atractivas y apetitosas. Asimismo, se mencionan los suplementos dietéticos y las consideraciones pertinentes al elegir comida en restaurantes y al adquirir alimentos en supermercados.

Sesión 06: Salud y retardo del envejecimiento



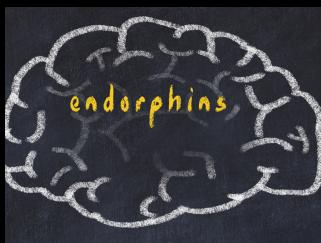
En este capítulo se presentan los exámenes médicos recomendados para la rutina de cuidado personal, se abordan las condiciones de salud relacionadas con el estrés y se sugieren suplementos para mejorar el rendimiento y promover un estado de salud óptimo. También se explora el tratamiento anti-envejecimiento y se analizan los beneficios del ejercicio en la disminución de los efectos del envejecimiento.

Sesión 07: Autoestima y asertividad



Esta sesión se centra en el desarrollo de la autoestima y la adquisición de confianza personal, destacando la importancia de potenciar nuestras cualidades en todo momento. Además, se ofrecen pautas para comunicarnos eficazmente, expresando nuestras necesidades de manera respetuosa, sin herir los sentimientos de los demás. En resumen, se aprende a expresar apropiadamente lo que requerimos sin caer en actitudes sumisas o agresivas.

Sesión 08: Endorfinas



El programa SMILE proporciona técnicas y actividades diseñadas para promover la liberación de endorfinas, comúnmente conocidas como las hormonas de la felicidad. Estas sustancias desempeñan un papel crucial en la relajación, la gestión del estrés y el bienestar emocional.



CONTENIDO DEL SISTEMA SMILE

(Cont.)



Sesión 09: Respiración, relajación y dormir

La práctica de una técnica de respiración adecuada es esencial para potenciar nuestro desempeño, fomentar la tranquilidad, gestionar el estrés y el miedo de manera eficiente, así como para mejorar la calidad del sueño. Este taller es altamente efectivo y beneficioso para desarrollar nuestras habilidades respiratorias.



Sesión 10: Hidratación, alcohol y viajes

Los viajes en avión suelen afectar nuestros patrones de sueño y rendimiento. Además, hospedarnos en hoteles y comer en restaurantes puede impactar nuestra productividad. Debemos aprender a contrarrestar los efectos negativos del jet lag y de la vida en hoteles y restaurantes. Mantener una adecuada hidratación influye significativamente en nuestros niveles de energía y rendimiento. Se aborda el tema del consumo responsable y placentero de alcohol, junto con estrategias para gestionar la resaca.



Sesión 11: Pensar en positivo y afrontar nuevos retos

En ocasiones, nos vemos afectados por pensamientos negativos que se vuelven recurrentes e impactan negativamente nuestra vida diaria, llegando incluso a bloquearnos. En este curso, aprenderás a enfrentar estos pensamientos negativos, transformarlos en positivos y afrontarte a nuevos desafíos. Nuestro objetivo es enseñarte a potenciar tus recursos para alcanzar tus metas con éxito.



Sesión 12: Rituales

En esta sesión, se aborda la definición y la importancia de los rituales, también conocidos como hábitos positivos, detallando cómo podemos incorporarlos en nuestra vida de una forma efectiva, tanto personal como profesional, para potenciar nuestra concentración, rendimiento y eficacia.



¿QUÉ PODEMOS APRENDER O MEJORAR ?

- Hacer frente al miedo
- Como conseguir una vida equilibrada
- Manejar mejor el tiempo y la energía
- Desarrollo de la asertividad
- Entender qué es el estrés
- Pensamiento positivo y autoestima
- Lo que son endorfinas y cómo liberarlas
- La importancia de los rituales
- Técnicas de respiración efectivas
- Superar el nerviosismo y la ansiedad
- Relajación y dormir mejor
- Alimentación efectiva pero agradable
- El deporte como anti-estrés
- A rendir más y mejor bajo estrés
- Auto-motivación e inspiración
- Viajar de una forma más efectiva

EL LIBRO SMILE

SMILE es el libro publicado por Pancho Campo a través de Ediciones Destino, parte de la prestigioso Grupo Planeta. Se basa en la increíble experiencia de vida de Pancho y en su trabajo con deportistas de élite, artistas y grandes líderes.

Pancho comparte con el lector las técnicas que ha creado para enfrentar el miedo, gestionar el estrés y mejorar el rendimiento personal. Es el complemento perfecto para el Programa SMILE

El libro se complementa con extraordinarias anécdotas de su vida personal y profesional, así como su experiencia como empresario, explorador, aventurero y deportista profesional.





UN PROGRAMA MUY PRÁCTICO CON RESULTADOS PROBADOS

PROGRAMA SMILE CORPORATIVO

- 12 sesiones grabadas en video
- 1 sesión gratuita enfocada en la gestión del miedo
- 1 ejemplar del libro SMILE para cada participante
- Sesiones prácticas impartidas personalmente por Pancho Campo y la Dra. Marilén Barceló.
- Horarios a convenir con cada empresa.
- Merchandising del programa SMILE
 - Polo
 - Bolígrafo
 - Block de notas
 - Mochila
 - Sudadera
 - Varios

TE AYUDAMOS A SUPERAR TUS MIEDOS

Pancho Campo, y muchos de sus colaboradores son deportistas profesionales, aventureros, instructores de buceo PADI o paracaidistas certificados por la USPA,

Ellos comparten sus vivencias sobre cómo enfrentar el miedo y el estrés, de una manera que se asemeja a la de los deportistas profesionales.

El Programa SMILE ofrece un capítulo práctico gratuito que relata la historia de una cliente que logró vencer su miedo a saltar en paracaídas.





PANCHO CAMPO

DIRECTOR DEL PROGRAMA

- A former professional tennis player, he has worked as an ATP coach and was an Olympic captain during the 1992 Barcelona Games, in addition to being a coach and winner of the Davis Cup.
- Pancho studied medicine, has an MBA, and completed Lifestyle and Wellness studies at the prestigious Harvard Medical School.
- As CEO of Chrand Events, he has led the company for more than 30 years and organized events with figures such as President Obama, Vice President Al Gore, Andre Agassi, Stefan Edberg, Emilio Sanchez, and Eric Cantona, as well as the Emir of Qatar, Francis Ford Coppola, and musical legends such as Sting, Pink Floyd, Tom Jones, and Enrique Iglesias.
- In his role as President of the Planet Future Foundation, he advocates for the importance of protecting the environment and the mental health of our youth while campaigning to create awareness about the importance of combating bullying through the program "Zero Bullying."
- To fulfill the mission of his foundation, he has participated in expeditions to Greenland, the Arctic, Africa, the Caribbean, among other places. He also participates in extreme adventures such as scuba diving under the Arctic ice in Greenland and, in 2024, became the first non-military Spaniard to perform a parachute jump from 25,000 feet.





MARILEN BARCELO

DOCTORA EN PSICOLOGÍA

- La Dra. Marilén Barceló es una reconocida psicóloga con una sólida formación académica y amplia experiencia en diversos ámbitos de la psicología clínica. Su trayectoria profesional refleja su dedicación y compromiso con el bienestar y la salud mental de sus pacientes.
- Marilén ha obtenido el título de Doctora en Psicología Cum Laude por la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte Blanquerna, de la Universitat Ramon Llull. Este logro demuestra su excelencia académica y su capacidad para llevar a cabo investigaciones de calidad en el campo de la psicología.
- Además, cuenta con el Título Oficial de Psicóloga como especialista en psicología clínica, otorgado por el Ministerio de Educación. Este reconocimiento respalda su competencia y habilidades para brindar atención psicológica especializada.
- Marilén Barceló ha completado un Máster en Psicología Clínica con enfoque cognitivo-conductual, constructivista y sistémico en la Universitat Ramon Llull. Esta formación le proporciona una amplia gama de enfoques terapéuticos, lo que le permite adaptar su intervención a las necesidades individuales de sus pacientes.
- También tiene experiencia y formación en el ámbito de las socioadicciones, lo que le permite abordar las problemáticas relacionadas con las adicciones sociales y comportamentales.



EJEMPLO DEL PROGRAMA

SESIÓN 1

- Presentación y bienvenida - 30 min
- Stress - 45 min
- Coffee Break - 15 min
- Ansiedad y Miedo - 45 min

SESIÓN 2

- Equilibrio - 45 min
- Descanso - 15 min
- Relajación - 45 min

SESIÓN 3

- Respiración - 45 min
- Descanso - 15 min
- Asertividad - 45 min

SESIÓN 4

- Dormir y Descansar - 45 min
- Coffee Break - 15 min
- Viajes y Hoteles - 45 min

SESIÓN 5

- Rituales - 45 min
- Coffee Break - 15 min
- Endorfinas - 45 min

SESIÓN 6

- Deporte - 45 min
- Descanso - 15 min
- Nutrición - 45 min
- Clausura - 30 min

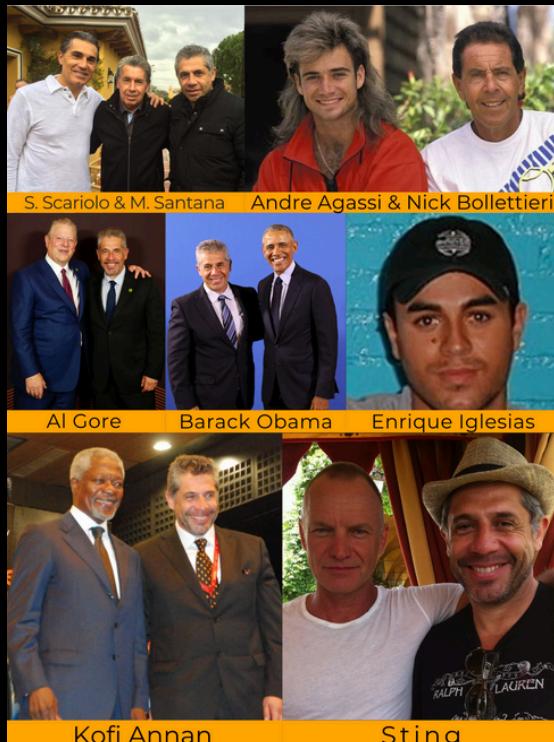




PERSONALIDADES

ALGUNAS DE LAS PERSONALIDADES CON LAS QUE HEMOS TRABAJADO Y QUE HAN DADO LA EXPERIENCIA PRÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE SMILE

- Al Gore
Vice-presidente de EEUU
- Barack Obama
Presidente de EEUU
- SAR Tamim Bin Hamad Al Thani
Emir de Catar
- Sting
Cantante
- Nasser Al Kholeify
Presidente del PSG
- Frank Cuesta
Presentador de TV
- Francis Ford Coppola
Director de Hollywood
- Emilio Sánchez
Profesional del tenis
- Andre Agassi
Leyenda del tenis
- Kofi Annan
Secretario General ONU
- Manolo Santana
Leyenda del tenis





¿A QUIÉN ESTÁ DESTINADO EL PROGRAMA SMILE?

- Este programa está diseñado para:
 - Cualquier persona interesada en enfrentar sus miedos, gestionar el estrés y los nervios, con el fin de mejorar su rendimiento tanto en lo profesional como en lo personal.
 - Ejecutivos, empresarios y emprendedores que enfrentan una carga laboral elevada, tienen condiciones físicas que pueden mejorar y sufren niveles significativos de estrés personal y profesional.
- Entendemos que algunas profesiones conllevan un nivel adicional de estrés, tales como deportistas, artistas, médicos, políticos, militares, periodistas, abogados e ingenieros.
- El programa SMILE es ideal para:
 - Empresas multinacionales y PYMES
 - Profesionales de la salud
 - Organismos gubernamentales
 - Clubes deportivos
 - Medios de comunicación
 - Políticos
 - Federaciones deportivas
 - Colegios y universidades

Empresas - Asociaciones - Cámaras de Comercio

El programa SMILE se puede personalizar para empresas, multinacionales, colegios, universidades, asociaciones profesionales o cámaras de comercio. Este puede ser impartido de forma online o presencial, en fechas y horarios que se acuerden con los interesados. Además, se ofrece en español e inglés.



VARIACIONES DEL PROGRAMA SMILE

El programa SMILE es flexible y puede ajustarse a diferentes actividades profesionales, deportes o grupos. Asimismo, los programas para empresas se diseñan a medida, teniendo en cuenta las necesidades específicas de cada organización, así como sus horarios y presupuestos. A continuación, mencionamos otros dos programas que hemos desarrollado con gran éxito en el ámbito del tenis y el paracaísmo.



Un programa creado especialmente para tenistas, cuyo objetivo es enseñarles a superar el miedo, gestionar sus emociones, reducir el estrés y potenciar su rendimiento en general.

SMILE TENNIS

Un programa de entrenamiento mental y mejora del rendimiento diseñado para jugadores, entrenadores, profesionales, padres y la comunidad del tenis en su conjunto.



A specialized program tailored for skydivers, aimed at helping them manage their mental state, reduce fear of heights, manage stress, increase motivation, and improve overall performance.

SMILE SKYDIVING

Un programa de entrenamiento mental y mejora del rendimiento diseñado para funjumpers, instructores AFF y tandem y paracaidistas profesionales.

Testimonios



“Recomiendo las conferencias de Pancho Campo, la lectura de su libro, y a reflexionar sobre su propuestas”.

Sergio Scariolo

Seleccionador Nacional de Baloncesto
Campeón NBA y Campeón del Mundo.



“Me gustaría felicitar a Pancho Campo, por su excepcional liderazgo, realmente extraordinario. Te quiero también felicitar Pancho por tu ejemplo como persona y por tu amistad. He disfrutado trabajando contigo”.

Al Gore

Vice-presidente de EEUU & Premio Nobel



“Quiero felicitar a Pancho Campo por sus iniciativas y le felicito por su increíble liderazgo.”

Kofi Annan

Secretario General ONU & Premio Nobel

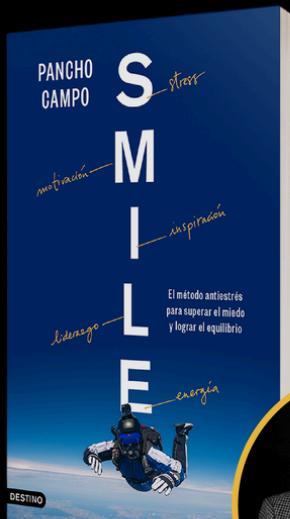


“Pancho ha ayudado a muchos jóvenes y adultos a manejar el estrés, a rendir más allá de sus posibilidades y a ser más felices consigo mismos”.

Manolo Santana

Leyenda del tenis - Campeón de Wimbledon

Merchandising



SPORTS



MOTIVATION



INSPIRATION



LEADERSHIP



ENERGY



Entidades Colaboradoras



The American College in Spain

The American College in Spain es una institución educativa pionera en la Costa del Sol, ofreciendo programas de bachillerato y estudios universitarios norteamericanos. Sus programas cuentan con la homologación de prestigiosas instituciones como la Universidad de Missouri y Keiser University. Esta acreditación garantiza la calidad y validez de la formación académica impartida en el centro.

www.americancollegespain.com



Planet Future Foundation

La Fundación Planet Future se creó con dos objetivos distintos que son esenciales para el futuro de nuestro planeta y de nuestra sociedad. Por un lado, pretende concienciar sobre la importancia de la conservación del medio ambiente. Por otro, se esfuerza por empoderar a las generaciones futuras y proteger su salud mental.

www.planetfuturefoundation.org



Chrane Events USA

Agencia con más de 30 años de experiencia en la organización de grandes eventos en 20+ países. Organizadores de eventos con líderes como Kofi Annan, Barack Obama y Al Gore, entre otros. Promotores de conciertos, torneos deportivos, ferias y eventos vinculados al mundo del vino con renombradas personalidades como Sting, Pink Floyd, Enrique Iglesias, Andre Agassi, Eric Cantona, y Francis Ford Coppola, entre otros.

www.chrandevents.com

Chrane Events USA

T/WhatsApp: +34 653 77 14 11

T / SMS: +1 (786) 212 9226

Email: info@chrandevents.com

www.chrandevents.com

www.panchocampo.com

CONTACTOS