

FOCO



EL PROGRAMA DE **ALTO
RENDIMIENTO** PARA
LOS **NUEVOS LÍDERES**
DE HOY

Incubadora de Líderes

El nuevo paradigma del **Liderazgo**
y del **Alto Rendimiento**



Existe una falsa ilusión de que, ser productivos es hacer muchas cosas todo el tiempo.

Sin embargo, cuando hablamos de productividad, realmente se trata de todo lo contrario:

- Hacer más en menos tiempo gracias a estar enfocado y **conectado contigo y con lo que estás haciendo.**

Los programas de productividad y alto rendimiento suelen ser **generalistas**, basados únicamente en cambios de hábitos, rutinas, uso de herramientas, técnicas, que pueden hacer que seas una persona más productiva y, de hecho, pueden servir si lo aplicas y no desistes por el camino.

El hándicap de estos programas es que, al no tener en cuenta la parte personal, tampoco tienen en cuenta que cada uno de nosotros **somos únicos** y, aunque tengamos puntos en común, **podemos funcionar de forma muy diferente**.

Este hecho puede hacer que comiences poniendo en práctica todo lo que aprendes, pero que llegue un punto en el que eso que estás aplicando realmente no va contigo, con tu forma de funcionar y de vivir.

Y ahí llega el verdadero problema: DESISTES, TE AUTOSABOTEAS Y LO DEJAS.

Saber cómo funcionas y cómo quieres llegar a funcionar es la gran diferencia en **FOCO**.

Definir tu nueva identidad con **nuevos hábitos y patrones** que te permitirán integrar todo lo que necesitas para llegar a ser esa **persona productiva, enfocada y que consigue los mejores resultados**.

¿Cómo te **ayudo** a que consigas
enfocarte y liderar desde el nuevo
paradigma?

TRABAJANDO LAS 3 ETAPAS DEL ALTO RENDIMIENTO



Enfócate para conseguir los **resultados** que deseas en tu vida mediante el **Triángulo del Alto Rendimiento:**

+ horas al día

– estrés

= Felicidad


3 ETAPAS

Alto Rendimiento Personal

Alto Rendimiento Empresarial

Alto Rendimiento Social

Es la base del Alto Rendimiento



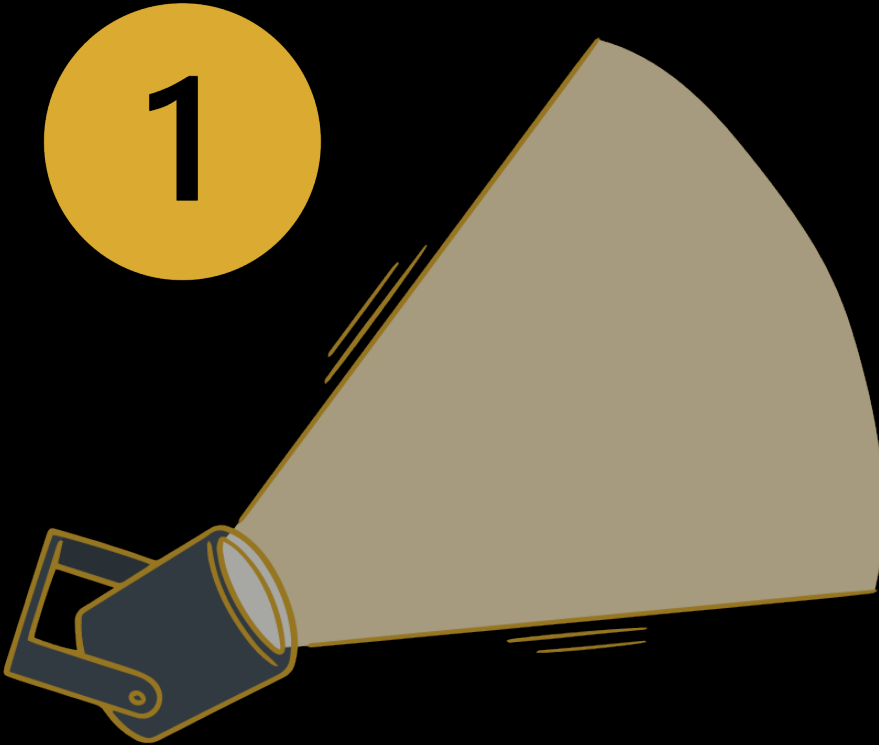
The diagram consists of three horizontal bars of increasing length, stacked vertically. Each bar has a yellow rounded rectangle on top. A yellow arrow points from the top right towards the first bar, with the text 'Es la base del Alto Rendimiento' written inside it.

Alto Rendimiento Personal

Alto Rendimiento Empresarial

Alto Rendimiento Social

1



Piensa en esto:

Si puedes mejorar **1% cada día** durante un año, terminarás siendo **37 veces mejor** de lo que eras cuando empezaste.

De igual forma **si deterioras tu conducta un 1% cada día** al final del año estarías **llegando casi a cero.**

Lo que comienza como una pequeña ganancia o pérdida con el paso de los meses y años se volverá una gran bola de nieve que te impulsará o te aplastará.

Esto es el **EFECTO COMPUESTO**

Darren Hardy

¿Por qué **no has conseguido** hasta ahora **los resultados que buscas?**

No existe un trabajo personal de antesala a las técnicas y herramientas



Sólo se trabaja la parte pragmática de la productividad y el alto rendimiento



No existe un seguimiento continuo el tiempo necesario para que los cambios se integren y permanezcan.

Hay una **fuerza poderosa** que es la que **dirige toda tu vida** y la que hace que **no se den los cambios** que buscas:

TU INCONSCIENTE

“Hasta que el inconsciente no se haga consciente, el subconsciente dirigirá tu vida, y tú le llamarás destino”

Carl Gustav Jung

¿Qué tiene que ver el inconsciente con el **alto rendimiento** y la **productividad**?

LOS **HÁBITOS** Y LOS **PATRONES**
MENTALES DE PENSAMIENTO

A close-up, slightly blurred photograph of a microscope's objective lenses and eyepiece, serving as a background for the text. The microscope is dark-colored with some yellow and red accents on the lenses.

LA CIENCIA LO DEMUESTRA

Dr. Bruce Lipton

Profesor de medicina de la Universidad de Stanford

“Nuestros genes están **controlados y manipulados** por la forma en que **nuestras mentes perciben e interpretan** nuestro **entorno**.

Una **nueva actitud**, positiva o negativa, envía **nuevos mensajes** a las células de tu cuerpo y puede **reprogramar tu salud y comportamiento**.

Incluso puede cambiar la estructura celular, convirtiendo las células enfermas en células sanas.

Tenemos 2 mentes separadas que crean lo que él llama la voz controladora del cuerpo.

1. Consciente, que puede **pensar libremente** y crear nuevas ideas.
2. Inconsciente, súper computadora cargada con una base de datos de **comportamientos programados**, la mayoría de los cuales adquirimos antes de llegar a la edad de 6 años.”

La mente inconsciente nos está ejecutando en su modo de **piloto automático el 95% del tiempo.**

Meditación, hipnosis u otros métodos de reprogramación como la PNL pueden usarse para trabajar nuestra mente.

Varios experimentos con meditadores budistas han demostrado **que las personas pueden realmente cambiar su estructura cerebral** (independientemente de su edad) al crear nuevas vías neuronales solo con el pensamiento consciente.

La misma investigación también muestra, por cierto, que las personas que meditan regularmente tienen mayor inmunidad y menor presión arterial, entre otros beneficios para la salud.



Y este es el **objetivo de la primera etapa** a trabajar con el Alto Rendimiento:

Cambiar tu **ESTRUCTURA MENTAL**,
tus **PATRONES DE PENSAMIENTO**,
tus **HÁBITOS**.

Y romper con las **VIEJAS CREENCIAS** que te están limitando.

Con un paso a paso **sencillo, claro** y
acompañado en todo momento
durante todo el proceso.

Tener **FOCO** es...

No dejarte distraer por cosas que son irrelevantes y centrándote en las importantes.

Con cambiar ciertos hábitos, comportamientos, conductas, **ya estarás sumándole horas al día y bajando tus niveles de estrés...**

Porque, aunque uses muchas técnicas de productividad, el problema principal **no está en en cómo te organizas**, sino en **cómo tienes programado tu cerebro.**



Esta será la base sobre la que se asentará todo lo demás.

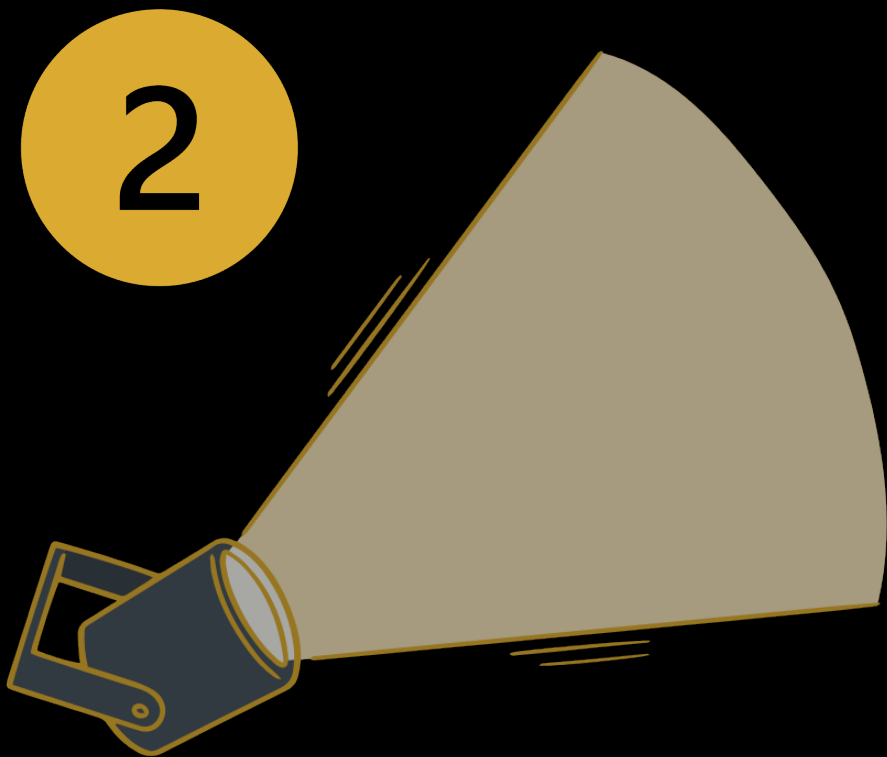
En esta primera etapa **preparamos el terreno** y nos **disponemos a sembrar**.

Alto Rendimiento Personal

Alto Rendimiento Empresarial

Alto Rendimiento Social

2



Todo líder de alto rendimiento debe dominar los aspectos empresariales, tanto si trabaja para una empresa, como si es emprendedor o empresario.

Tener una **visión estratégica** es cuestión de entrenamiento y de formación.

Saber **tomar buenas decisiones** es, como la visión, cuestión de entrenamiento, de formación y de, además, tener un sistema que funcione.

Descartar las banalidades y **centrarse en lo importante** es lo que te va a permitir, como líder, conseguir el **alto rendimiento**.

Técnicas y prácticas de **productividad completará el 360 de esta etapa**.



No sólo necesitamos cambiar y potenciar nuestra mente.

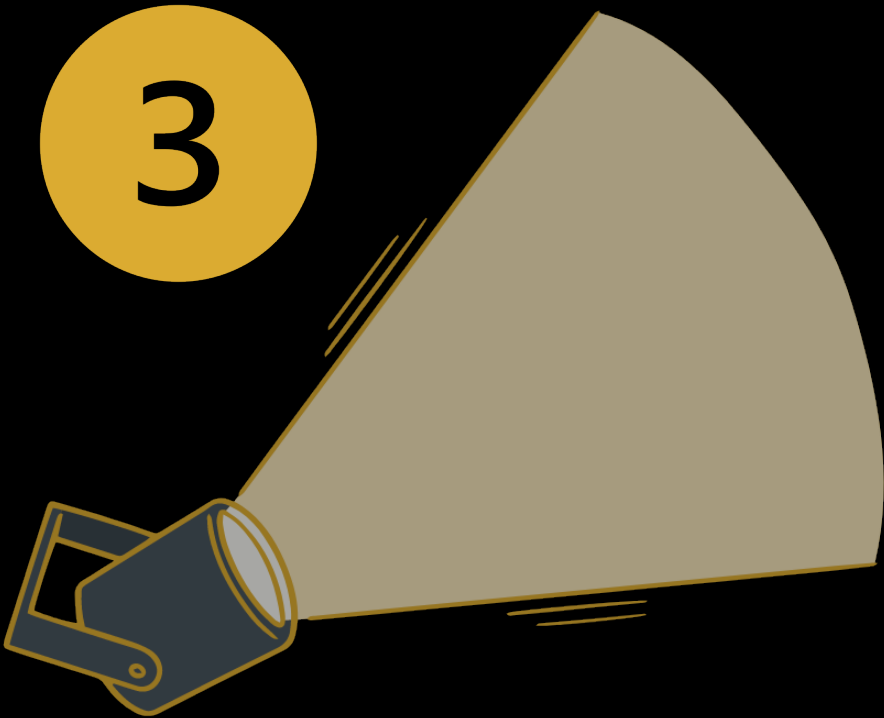
Todo líder de alto rendimiento debe **sembrar** todo este **conocimiento empresarial y estratégico** y practicarlo **hasta hacerlo suyo integrándolo en su día a día.**

Alto Rendimiento Personal

Alto Rendimiento Empresarial

Alto Rendimiento Social

3



¿Te imaginas saber **comunicarte** y **gestionar los posibles conflictos** de tu día a día, con tu familia, con tu equipo, con tus colegas, con tus clientes, proveedores **desde la excelencia** de ser el **nuevo líder de alto rendimiento** que ya estás siendo en este punto del proceso?

Funcionando con tu **Nueva Identidad**



No podemos olvidarnos del **Nuevo Paradigma**.
Para ser líderes de alto rendimiento no sólo basta con
potenciarte a ti mismo, sino **llegar a la excelencia en
la habilidad de hacer crecer a los demás**.

Para ello, trabajar todas las herramientas que nos
permitan tener una **comunicación eficaz** se hace
imprescindible.

¿TE IMAGINAS QUÉ PASARÍA **SI**
COMIENZAS A TRABAJAR EN TI Y EN
APROVECHAR AL MÁXIMO **TODAS TUS**
CAPACIDADES?

¿TE IMAGINAS TENER UNA **MENTE CON**
CLARIDAD,
CALMA,

TRABAJANDO EN TU PRESENTE Y PROYECTANDO
TU FUTURO?

¿TE IMAGINAS TENER **INTEGRADO**
EN TI TODAS LAS **HABILIDADES**
DE UN **LÍDER DE ALTO**
RENDIMIENTO?

TODOS LOS LÍDERES DE ALTO
RENDIMIENTO TIENEN **ALGO EN**
COMÚN

TIENEN UN **GRAN TRABAJO**
PERSONAL EN SU BACKGROUND Y
POR ESO **CONSIGUEN RESULTADOS**

**FOCO ES EL ÚNICO PROGRAMA DE
ALTO RENDIMIENTO DONDE
TRABAJAS LAS 3 ETAPAS DEL MISMO:
PERSONAL
EMPRESARIAL
SOCIAL**

FOCO EL TRIÁNGULO DEL ALTO RENDIMIENTO



Menos estrés

**Más horas a la
semana**

**Mejores resultados en tu
vida**

EL PROGRAMA SE DIVIDE EN 3 FASES

Alto Rendimiento Personal

6 semanas

Alto Rendimiento Empresarial

3 semanas

Alto Rendimiento Social

3 semanas

Alto Rendimiento Personal

Alto Rendimiento Empresarial

Alto Rendimiento Social

Además, en el módulo de
presentación **ya comenzaremos a**
trabajar...

PRESENTACIÓN

- Mapa del estrés del líder.
- Ejercicio Línea de la vida.
- Visualización a futuro.

Las sesiones de soporte serán en directo.

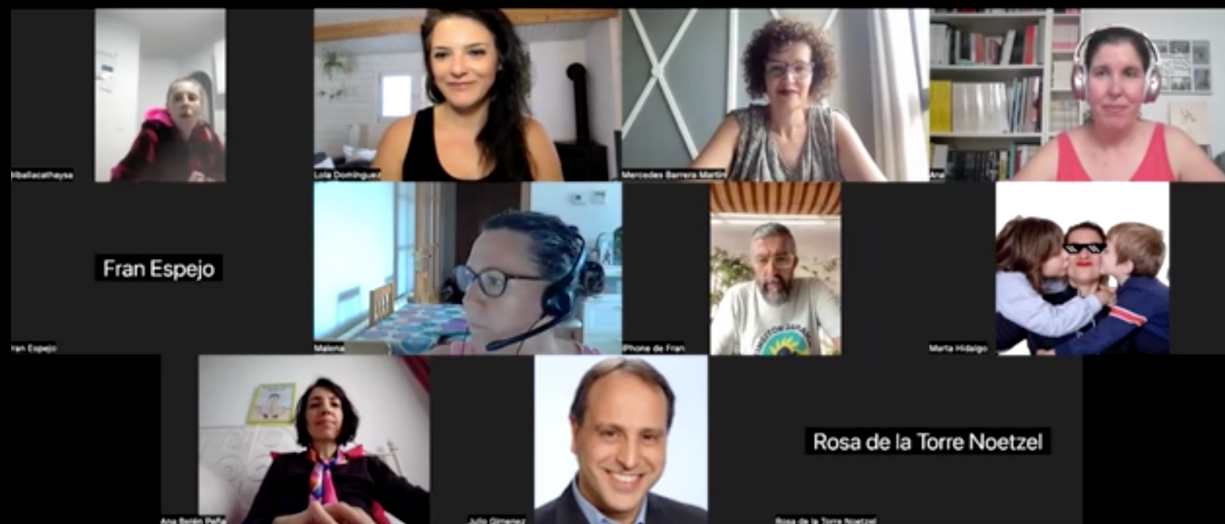
- 12 bloques de contenidos (online).
- 2 sesiones semanales de soporte, dudas y role plays:
 - 1 de mañana.
 - 1 de tarde.

**Seguimiento
personalizado por una
accountability partner.**

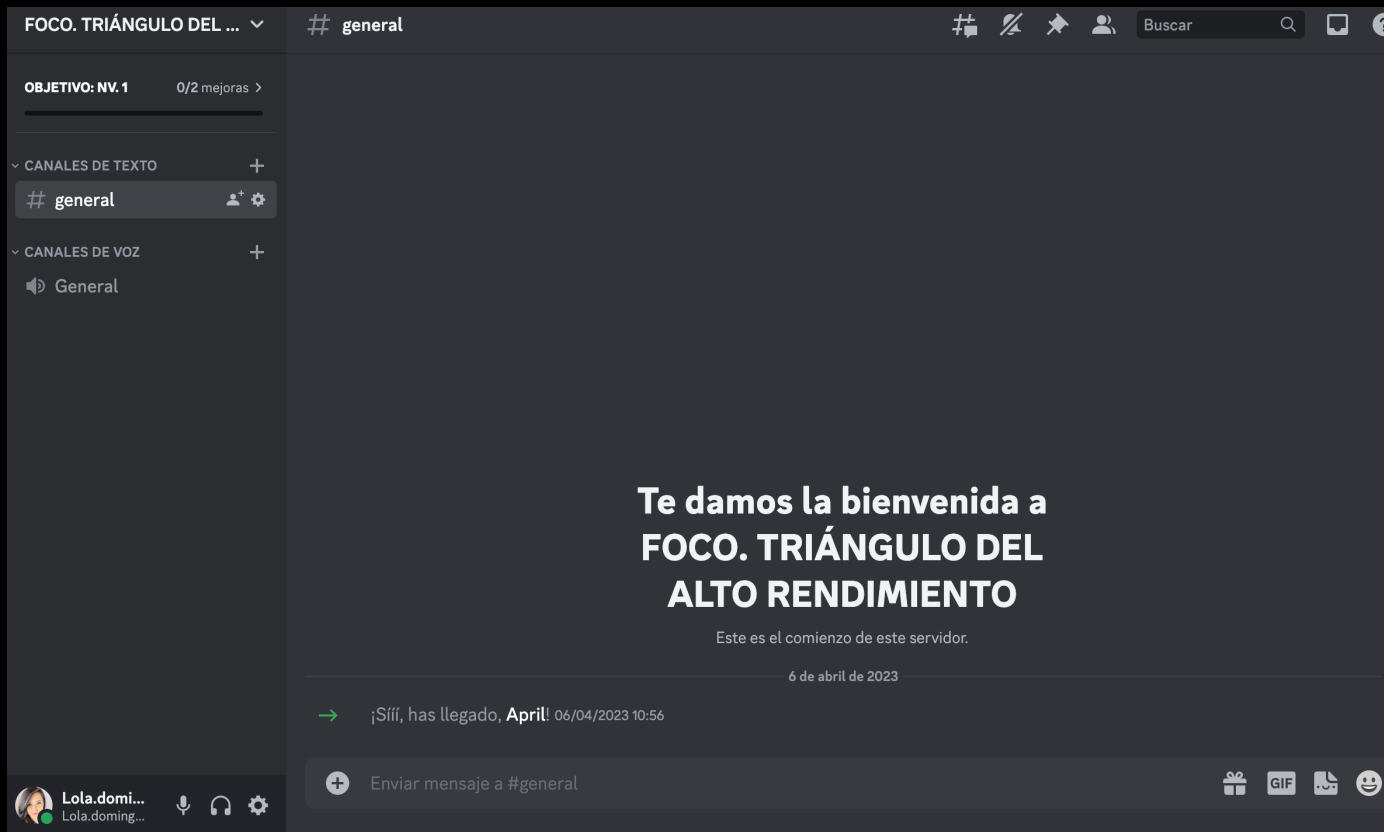


SESIONES EN DIRECTO

2 Sesiones semanales
de soporte
+
Seguimiento
continuo



14 semanas de soporte y acceso a la comunidad en Discord



Checklist del Alumno

CHECKLIST - FOCO

| FASES | | DEBERES | | CHECKLIST | | FECHA | |
|-------|------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------|----|-------|--|
| 1 | Onboarding | Inicio del proceso del programa FOCO | Acceso a plataforma contenido | <input type="checkbox"/> | 1 | START | |
| | | | Acceso a Discord | <input type="checkbox"/> | 2 | | |
| | | | Acceso a Calendario de las Clases | <input type="checkbox"/> | 3 | | |
| | | | Acceso a Carpeta alumno | <input type="checkbox"/> | 4 | STOP | |
| 2 | Bienvenida | Ficha alumno | Tus datos Básicos | <input type="checkbox"/> | 5 | | |
| | | | Tus compromisos y expectativas | <input type="checkbox"/> | 6 | | |
| | | | Tus características personales | <input type="checkbox"/> | 7 | | |
| | | | Presentación del Programa | <input type="checkbox"/> | 8 | | |
| | | | Test de Estrés del Líder | <input type="checkbox"/> | 9 | | |
| | | | Visualización | <input type="checkbox"/> | 10 | | |
| | | | Carta al Futuro Pasado | <input type="checkbox"/> | 11 | | |
| | | | Línea de la Vida | <input type="checkbox"/> | 12 | STOP | |
| 3 | Alto Rendimiento | PRIMERA PARTE | Bienvenido al Cambio | <input type="checkbox"/> | 13 | | |
| | | | Tu Destino | <input type="checkbox"/> | 14 | | |
| | | | Tu Nueva Identidad | <input type="checkbox"/> | 15 | | |
| | | | Planifica tu Cambio | <input type="checkbox"/> | 16 | STOP | |
| | | | Los Hábitos base de los Líderes Altamente Efectivos | <input type="checkbox"/> | 17 | | |
| | | | Tus Zonas de Alto Rendimiento | <input type="checkbox"/> | 18 | | |

FOCO. EL TRIÁNGULO DEL ALTO RENDIMIENTO

ETAPA 1. POTENCIAR TU ALTO RENDIMIENTO PERSONAL / 6 semanas

ETAPA 2. POTENCIAR TU ALTO RENDIMIENTO EMPRESARIAL / 3 semanas

ETAPA 3. POTENCIAR TU ALTO RENDIMIENTO SOCIAL / 3 semanas

FOCO. EL TRIÁNGULO DEL ALTO RENDIMIENTO

CERTIFICADO DE LA FORMACIÓN:

**LÍDER DE
ALTO RENDIMIENTO**

FOCO. EL TRIÁNGULO DEL ALTO RENDIMIENTO

ETAPA 1. POTENCIAR TU ALTO RENDIMIENTO PERSONAL

ETAPA 2. POTENCIAR TU ALTO RENDIMIENTO EMPRESARIAL

ETAPA 3. POTENCIAR TU ALTO RENDIMIENTO SOCIAL

SEGUIMIENTO PERSONALIZADO ACCOUNTABILITY PARTNER

SEGUIMIENTO Y SOPORTE POR DISCORD

Acceso de por vida a los contenidos

Acceso de por vida al curso: Mentalidad Productiva

3 Sesiones Individuales.

PRECIO OFICIAL: 2000€

Sesiones de Soporte:

Cada jueves a las 9:00h y a las 19:30h

Todas las sesiones serán online a las 18:00h (Madrid) (excepto que se comunique lo contrario)

Todas las sesiones quedarán grabadas y accesibles por l@s alumn@s.

FOCO. EL TRIÁNGULO DEL ALTO RENDIMIENTO



Garantía de Éxito Irremediable

Si has realizado todas las tareas de los contenidos y asistido, al menos, al 75% de las sesiones (en directo o grabadas).

Si al final del programa no has conseguido liberarte del estrés y ganarle un mínimo de 10 horas a la semana, **te acompañamos hasta que lo consigas.**



¿Quién es Lola Domínguez?

Madre emprendedora.
Ingeniera Informática y Executive MBA.
11 años trabajando en la consultoría IT.
11 años trabajando en el desarrollo personal y profesional.
Coach Ejecutivo Profesional certificada por AECOP.
Practitioner PNL.
Certificada en Coaching por valores.
Instructora de MindFulness.
Experta en Productividad y Alto Rendimiento.
Estudiante y estudiosa de la Psicología y la mente humana.
Profesora en varias escuelas de negocios.
Hace 6 años me fui a vivir a Bélgica.
Hace 3 años empiezo a emprender en el mundo digital.
Hace 1 año que volví a España.

GRACIAS

A person wearing a blue headscarf and a white shirt stands on a sand dune, holding a camera. The background features rolling sand dunes under a clear blue sky. The word "GRACIAS" is overlaid in large white letters at the top.

@loladominguezmera – 630 832 801