

CONSTRUYENDO UN LIDERAZGO SALUDABLE PARA UN FUTURO SOSTENIBLE

Septiembre 2026



ÍNDICE DE CONTENIDOS

-
- 0 _ Impacto del Estilo de Liderazgo.
 - 1 _ Beneficios para el equipo y la organización.
 - 2 _ Objetivos del Programa.
 - 3 _ Ejes de aprendizaje.
 - 4 _ Contenidos.
 - 5 _ Metodología de aprendizaje
 - 6 _ Cronograma del proyecto
 - 7 _ Herramienta de diagnóstico
 - 8 _ Propuesta económica



0. IMPACTO DEL ESTILO DE LIDERAZGO

LIDERAZGO SALUDABLE

¿Cómo influye el estilo de liderazgo en la motivación y el compromiso del equipo?

01

¿Qué rol juega el liderazgo en la creación (o no) de espacios psicológicamente seguros dentro de los equipos?

02

¿Cómo afecta el clima del departamento para en el rendimiento individual y del equipo?

03

¿Qué consecuencias puede tener para una persona estar dirigido bajo un estilo de liderazgo autoritario?

04

¿Qué es lo que hace que una persona haga todo lo posible por no tener que faltar al trabajo?

05

¿Cómo impacta el compromiso de los empleados en los resultados de negocio?

06

Un estilo de **liderazgo saludable** es fundamental para **alinear** el **bienestar** de las personas con el **desempeño** del negocio y la **cultura** organizacional



1. BENEFICIOS PARA EL PARTICIPANTE Y LA ORGANIZACIÓN

A man in a dark suit and glasses is looking down at a document he is holding. Overlaid on the image is a central diagram consisting of a vertical line with two horizontal branches. At the top of the vertical line is a white hexagon with a red checkmark. At the bottom of the vertical line is another white hexagon with a red checkmark. The four branches lead to four text boxes, each with a red header and white text. The background is a blurred office setting.

MEJORA EL BIENESTAR

Un liderazgo saludable promueve un entorno donde los empleados se sienten valorados, aumentando su satisfacción y reduciendo la rotación de personal y el absentismo.



FOMENTA LA COHESIÓN

Un liderazgo saludable crea un ambiente de confianza y respeto, lo que fomenta la colaboración, la comunicación eficaz y mejora el compromiso de los empleados.

FOMENTA LA INNOVACIÓN

Un ambiente que alienta la creatividad y el pensamiento crítico permite a los empleados proponer ideas innovadoras beneficiando a la sostenibilidad de la organización.



INCREMENTA LA PRODUCTIVIDAD

Este enfoque integral se traduce en un aumento significativo de la productividad, permite que los líderes y sus equipos se adapten mejor a los cambios y desafíos, manteniendo siempre el foco en los objetivos estratégicos de la organización.

2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Sensibilizar y dar herramientas a los líderes de la organización para gestionar eficazmente sus **propias emociones** y promover un estilo de **liderazgo saludable** que fomente **el bienestar integral del equipo**, con el fin de **mejorar el rendimiento** y los **resultados** de negocio.

APRENDER

- Adquirir una visión clara de uno mismo y de los propios valores y propósito.
- Conocer técnicas de gestión emocional y autocontrol.
- Conocer nuestra resiliencia para adaptarse a los cambios y gestionar la presión y la frustración de manera efectiva.



DESARROLLAR

- Fomentar un ambiente que promueva el bienestar y proporcione un espacio psicológicamente seguro, tanto para el individuo como para el equipo.
- Mantener el foco en los resultados de negocio sin comprometer el bienestar personal ni del equipo.
- Cuidar de la correcta implementación de la Normativa relativa a la Seguridad y Salud laboral.



INSPIRAR

- Inculcar con el ejemplo la colaboración, el respeto mutuo y el cuidado de las personas del equipo.
- Alinear propósitos individuales, del equipo y de la organización.
- Fomentar comportamientos que mejoren el rendimiento y la seguridad en el trabajo.
- Asegurar el compromiso de los equipos con la organización, reduciendo el absentismo y ausentismo.



3. EJES DE APRENDIZAJE

LIDERAR AL EQUIPO

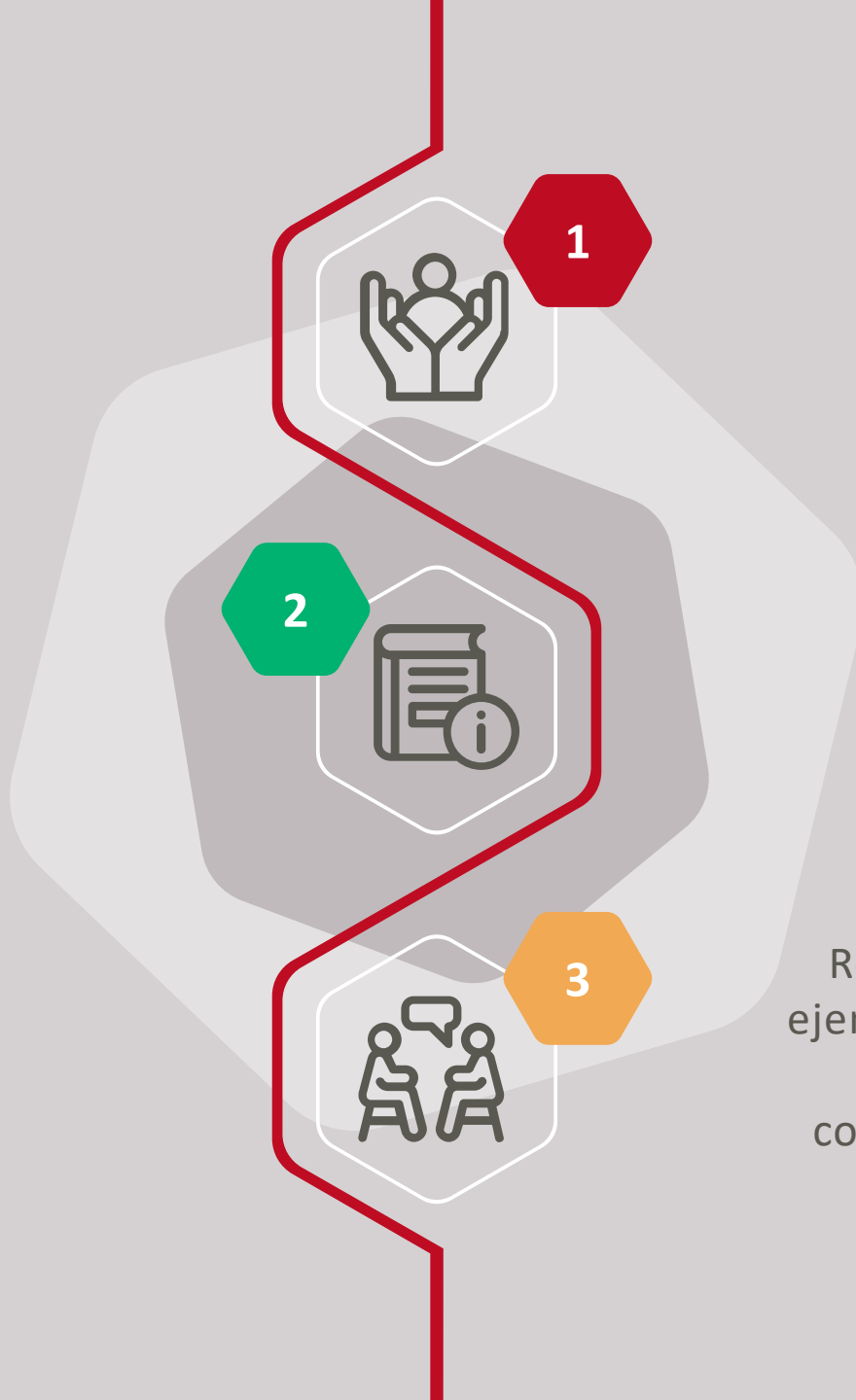
Adquisición de conocimientos técnicos y Normativa en Seguridad y Salud en el trabajo y desarrollo de habilidades de liderazgo esenciales para reducir el absentismo e incrementar el compromiso dentro de la organización.

AUTO LIDERAZGO

Desarrollo de habilidades de gestión emocional, resiliencia, hábitos mentales y conductuales, para el autoliderazgo.

LIDERAR LA TRANSFORMACIÓN

Respaldar, trasladar y apoyar con el ejemplo y la generación del hábito, la cultura de la salud, reforzando las conductas alineadas con la visión de Seguridad, Salud y Bienestar personal y de quienes me rodean.



4. CONTENIDOS

AUTO LIDERAZGO

Desarrollo de habilidades de gestión emocional, resiliencia, hábitos mentales y conductuales, para el autoliderazgo.

Duración: 8 h

1



0. Autodiagnóstico: Test Fortia



1. Autoconciencia Emocional

Autoconocimiento: Desarrollar una comprensión profunda de uno mismo y de los propios valores.

El perfil del líder saludable.

Conocimiento Emocional: Comprender y identificar las propias emociones.

Trampas Mentales: Reconocer y superar los patrones de pensamiento negativos..



2. Gestión Emocional en el Autoliderazgo

Autogestión Emocional: Técnicas para regular y controlar las emociones.

Automotivación: Estrategias para mantener la motivación interna.

Gestión del Estrés: Métodos para manejar el estrés de manera efectiva.

Resiliencia: Desarrollar la capacidad de recuperarse ante la adversidad.



3. Productividad Saludable

Cambio de Hábitos: Implementar hábitos saludables como clave para la productividad.

Equilibrio Trabajo-Vida: Estrategias para mantener un equilibrio saludable entre las responsabilidades laborales y personales.

Hábitos de Trabajo Eficientes: Técnicas para mejorar la eficiencia y efectividad en el trabajo diario.

4. CONTENIDOS

LIDERAR AL EQUIPO

Desarrollo de habilidades de liderazgo esenciales para crear un entorno donde el bienestar y la productividad vayan de la mano y conseguir equipos fuertes, unidos y comprometidos.

Duración: 8 h

2



El Rol del Manager como Garante de la Seguridad, Salud y Bienestar en la Organización

- ▮ **Motivos para Respaldar y Garantizar la Cultura de la Salud y el Bienestar:** Importancia de promover una cultura organizacional y beneficios para que el manager priorice la salud y el bienestar.
- ▮ **Responsabilidad de los Mandos en Materia de Seguridad, Salud y Bienestar:** Rol y deberes de los líderes en la protección y promoción del bienestar de los empleados.
- ▮ **Aplicación de la Normativa en Seguridad y Salud Laboral:** Conocimiento y cumplimiento de las leyes y regulaciones en seguridad y salud laboral.
- ▮ **Factores Psicosociales:** Análisis profundo de los factores psicosociales que afectan el bienestar de los empleados en el entorno laboral.
- ▮ **Los momentos de la verdad en la gestión de las ausencias.** Cómo debe actuar el manager en cada momento: aviso de la ausencia, durante la ausencia, retorno al trabajo y seguimiento post-reincorporación.



2. Competencias para el Liderazgo Saludable

- ▮ **Competencias Necesarias:** Actitudes, conocimientos y habilidades esenciales para un liderazgo saludable.
- ▮ **El vínculo emocional con el equipo:** una herramienta poderosa para **prevenir el absentismo**. Generar sentido de pertenencia y seguridad psicológica.
- ▮ **Identificar palancas individuales.**
- ▮ **Comunicación Eficaz en la Gestión de Colaboradores:** Técnicas de comunicación efectiva para gestionar y motivar a los colaboradores.
- ▮ **Empatía y Asertividad:** Desarrollo de la empatía y asertividad como herramientas clave en el liderazgo.
- ▮ **Persuasión e Influencia:** Estrategias para persuadir e influir positivamente en el equipo y en la organización.

4. CONTENIDOS

LIDERAR LA TRANSFORMACIÓN

Respaldar, trasladar y apoyar con el ejemplo y la generación del hábito, la cultura de la salud, reforzando las conductas alineadas con la visión de Seguridad, Salud y Bienestar personal y de quienes me rodean.

Duración: 4 h

3



1. Lograr el Compromiso

- ▮ **Comunicar los Beneficios de Trabajar en un Entorno Saludable:** Explicar cómo un entorno saludable mejora la calidad de vida y el rendimiento laboral.
- ▮ **Reconocer y Reforzar Comportamientos generando el Hábito:** Identificar y premiar las acciones que contribuyen a un ambiente de trabajo saludable.
- ▮ **Promover la observación del bienestar de los compañeros:** promover un ambiente de cuidado mutuo, en el que todos salgan reforzados.



2. Gestión de Dificultades y Situaciones de Conflicto

- ▮ **Qué Hacer ante el Incumplimiento de la Normativa:** Procedimientos para abordar y corregir el incumplimiento de las normas de seguridad y salud.
- ▮ **Cómo Actuar Frente a Objeciones y Faltas de Compromiso:** Estrategias para manejar la resistencia y la falta de compromiso de los empleados.
- ▮ **Técnicas para Actuar en Caso de Conflicto:** Métodos para comunicar información negativa y tomar decisiones impopulares de manera efectiva.



EXPERIENCIA FORMATIVA DE IMPACTO_

Sesiones grupales de formación a través de “learning by doing” con formadores expertos en gestión de absentismo y liderazgo.

GARANTIZANDO LA TRANSFERENCIA_

Trabajo entre sesiones: elaboración de plan de acción individual, puesta en práctica y seguimiento.

PERSONALIZADA_

Formato, contenidos y herramientas elegidas en función de los objetivos y perfil del participante.

PARTICIPACIÓN TRANSFORMADORA_

Los participantes disfrutarán de una formación práctica que les permitirá avanzar en su desarrollo profesional y personal.

PRÁCTICA_

Metodología inmediatamente implementable en el desempeño diario. Vehículo para la generación de nuevos hábitos.

ENGAGEMENT_

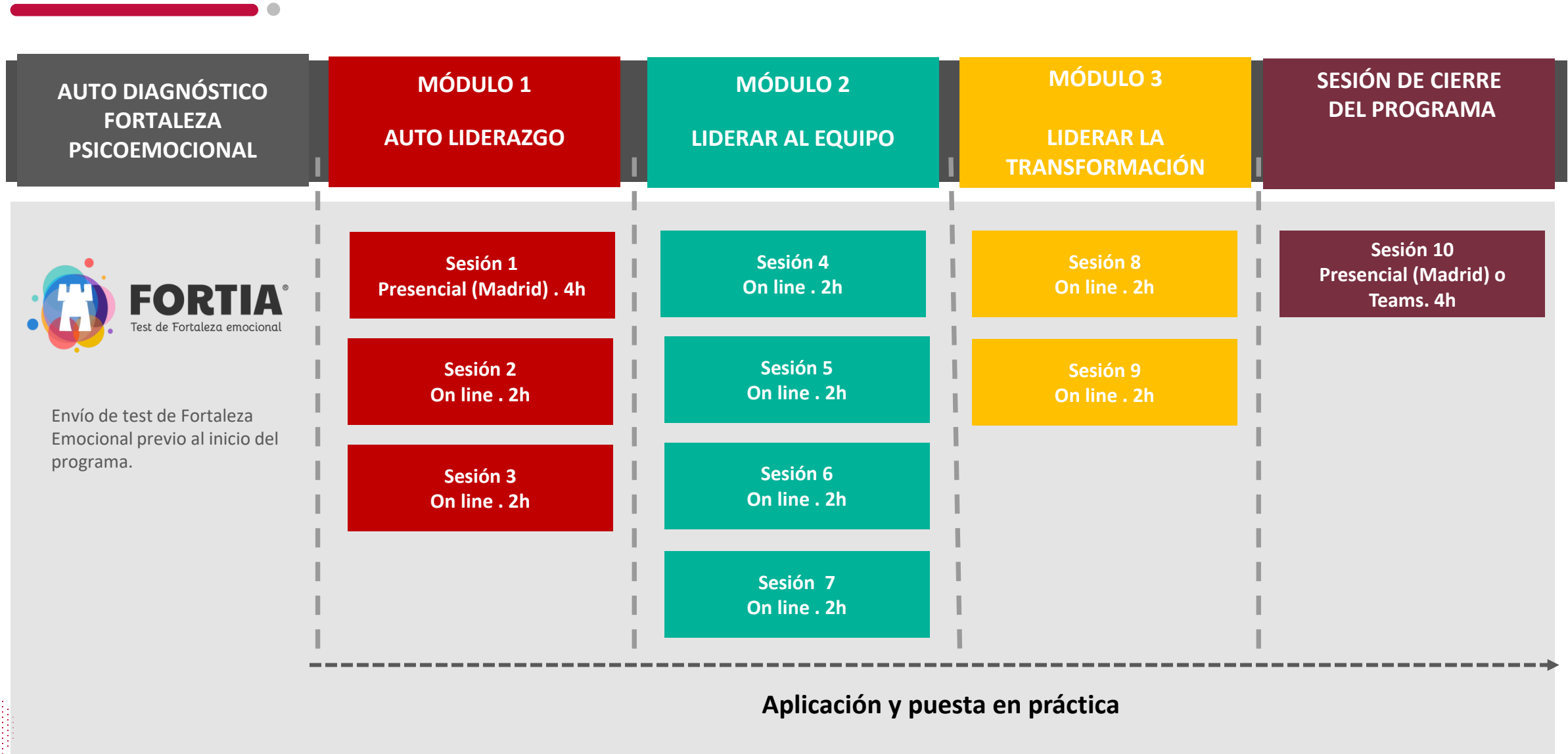
Desde el principio del programa, los participantes se involucrarán en su aprendizaje y desarrollo.

5. METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE

“Lluvia Fina”

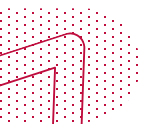


6. PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA



Calendario

Módulo	Sesión	Modalidad
MÓDULO 1 – AUTOLIDERAZGO	Martes, 6 de octubre · 11:00–15:00	Presencial / Online (Híbrida)
	Jueves, 8 de octubre · 15:00–17:00	Online
	Miércoles, 14 de octubre · 15:00–17:00	Online
MÓDULO 2 – LIDERAR AL EQUIPO	Jueves, 15 de octubre · 15:00–17:00	Online
	Martes, 20 de octubre · 15:00–17:00	Online
	Jueves, 22 de octubre · 15:00–17:00	Online
	Martes, 27 de octubre · 15:00–17:00	Online
MÓDULO 3 – LIDERAR LA TRANSFORMACIÓN	Jueves, 29 de octubre · 15:00–17:00	Online
	Miércoles, 4 de noviembre · 15:00–17:00	Online
CIERRE	Jueves, 5 de noviembre · 11:00–15:00	Presencial / Online (Híbrida)





7. HERRAMIENTA DE DIAGNÓSTICO

FORTALEZA EMOCIONAL

DIAGNÓSTICO FORTALEZA EMOCIONAL

A través del modelo FORTIA® medimos **10 habilidades clave** para afrontar con éxito los principales retos a la hora de liderar equipos y asumir situaciones de cambio.

Con los resultados obtenidos, elaboramos:

- INFORME INDIVIDUAL: confidencial para cada persona, con su perfil de fortaleza emocional, recomendaciones de entrenamiento y desarrollo.

Qué es la Fortaleza Emocional:

Es el conjunto de recursos psicológicos y emocionales que nos permite afrontar y adaptarnos a las circunstancias que vivimos y que vamos desarrollando desde la infancia.

Las 10 fortalezas más importantes integran el modelo de fortaleza emocional.



La formadora

Ana Meso Pertusa



Asesora Comités de Dirección. Consultora experta en Transformación: estrategia, negocio, personas y tecnología. Neurocoach ejecutiva. Conferenciante Powerskills, TIC y Organización Empresarial Sostenible.

- ✓ Licenciada en Psicología y ADE.
- ✓ Master en Desarrollo Comercial y Dirección de Empresas.
- ✓ Certificaciones PMP y Scrum.
- ✓ Certificación creación y desarrollo de equipos de alto rendimiento.
- ✓ Certificación Neurocoach ejecutiva y Outplacement Directivo.
- ✓ Miembro Consejo IA, Observatorio DEI Corporativo y Bcorp

Veinticuatro años de experiencia en sectores muy endogámicos, como Banca, Ingeniería industrial, Juego privado, Farma, TIC...; en roles de RRHH, Operaciones, Comercial, Transformación, Dirección General y Comité Asesor a Presidencia, tanto a nivel Nacional como Internacional.

Su recorrido en empresas y consultoría la ha aportado una visión muy completa, transversal, de los negocios en todas sus fases, sectores, tamaños... por lo que disfruta apoyando con su visión, conocimiento y experiencia, a través del asesoramiento, diseño y ejecución de proyectos completamente a medida.

Ha desarrollado su labor profesional en **Banco Santander, BNP, ACS, Codere, Sunion, Triangle Group y es profesora del MBA de The Power en Data Analysis en DEI entre otras materias.** Le avala su experiencia como docente con más de **7.000 horas de formación** presencial y online para clientes como: **Telefónica, Telepizza, Volvo, Liberbank, IBM, Inetum, CapGemini, Alten, Phillips, Huawei, Visionlab, Havas, Publicis, entre otras.**

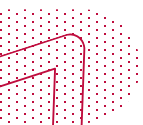
Como fortalezas destacan su capacidad analítica, generación de equipos de alto rendimiento alineados con los marcos regulatorios en materia Dei y de RSC, materialización y rentabilización de líneas de negocio así como el asesoramiento y entrenamiento de directivos para trazar y lograr metas estratégicas tanto en momentos de reestructuración como de expansión.

8. Inscripción

	Participantes	Duración	Importe Económico*
Empresas asociadas a Sernauto	Máximo 20 / grupo	24 horas	600€ / participante
Empresas no asociadas	Máximo 20 / grupo	24 horas	800€ / participante

Se aplicarán los siguientes descuentos:

- 10% para 3 o 4 participantes de la misma empresa
- 20% para 5 o más participantes de la misma empresa



NUESTROS DATOS



150

PROFESIONALES EXPERTOS



40

CONSULTORES ESPECIALIZADOS



EQUIPO DE PRODUCT
MANAGERS



EQUIPO DE FORMADORES
HOMOLOGADOS



OFICINAS PROPIAS EN TODAS
LAS CCAA



ATENCIÓN COMERCIAL A TRAVÉS DE LA
RED ADECCO

1.500

Clientes

90.000

Alumnos

65%/35%

Presencial / Digital

500

Proyectos Consultoría

16 Mill

Proyectos BtoB

25 años desarrollando y acompañando Empresas y sus Profesionales

GRACIAS

Adecco Learning & Consulting