

SMILE  
TRAINING CONCEPT



# PROGRAMA PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL

Haz frente al estrés, motívate y rinde cómo lo hacen grandes líderes, empresarios deportistas de élite y artistas.



## MOTIVOS PARA LA CREACIÓN DEL PROGRAMA SMILE

- En la sociedad actual, se nos demanda un mayor esfuerzo tanto a nivel profesional como personal, lo que resulta en excesivas jornadas laborales, descanso insuficiente, alimentación inadecuada, y el abuso de sustancias estimulantes, alcohol y tabaco. Además, nos vemos afectados por la volatilidad económica y los conflictos internacionales.
- A pesar de la severidad de este panorama, la gestión del estrés y el miedo rara vez se abordan en las instituciones educativas o en el ámbito laboral.
- Este cúmulo de circunstancias da lugar al estrés, considerado por profesionales médicos y científicos como uno de los principales males contemporáneos, responsable de la merma de nuestra energía, enfermedades, conflictos familiares y la insatisfacción personal. En entornos empresariales, se manifiesta en una disminución del rendimiento, ausentismo laboral y pérdidas económicas significativas.
- SMILE es un programa concebido para instruir a empresarios y ejecutivos en el manejo del estrés propio y el de sus equipos, fomentando la motivación y la inspiración necesarias para alcanzar niveles de rendimiento superiores a los habituales. Su objetivo es formar líderes capaces de optimizar su desempeño y el de sus colaboradores, generando un impacto positivo en la productividad empresarial.



## LAS BASES DEL SISTEMA SMILE

- El programa ofrece una serie de técnicas desarrolladas por nuestro equipo sobre manejo del estrés, consecución del equilibrio y mejora de la productividad personal y profesional.
- La experiencia profesional de nuestro grupo de colaboradores, adquirida en la alta competición, trabajando con deportistas de élite, artistas legendarios y algunos de los líderes más importantes de la historia.
- Se trata de compartir con los participantes cómo las grandes figuras que se mencionan más adelante consiguen rendir más y mejor bajo gran estrés e inspirar a otros, al mismo tiempo que hacen frente a situaciones difíciles.
- La metodología se complementa con las experiencias personales de Pancho Campo y sus colaboradores como deportistas de élite, empresarios, conferenciantes y asesorando a cientos de profesionales, emprendedores, deportistas y artistas.



STRESS



MOTIVACIÓN



INSPIRACIÓN



LIDERAZGO



ENERGÍA

# CONTENIDO DEL SISTEMA SMILE



## ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS

¿Qué es el estrés? Se explican sus principales características y efectos que puede tener sobre nuestro rendimiento y estado de ánimo.



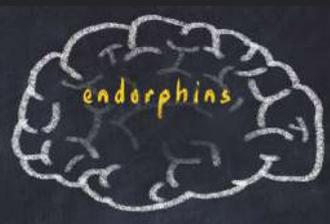
## RITUALES

Los grandes logros profesionales y deportivos se consiguen cuando nos encontramos un estado de perfecto equilibrio mental, físico, espiritual y emocional. El sistema SMILE enseña a detectar posibles desequilibrios y a cómo mejorarlos.



## EQUILIBRIOS

Se explica que son los rituales, su importancia y cómo podemos desarrollarlos para mejorar nuestra concentración, el rendimiento y para estar más enfocados.



## ENDORFINAS

El programa SMILE te enseña técnicas y ejercicios para liberar endorfinas, también conocidas como hormonas de la felicidad. Estas hormonas contribuyen a un mayor estado de relajación, a combatir el estrés, y a que seamos más productivos y felices.



## NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

La buena alimentación y la nutrición tienen un papel sumamente importante a la hora de gestionar y mejorar tanto nuestra energía como el estado de ánimo. Se sugieren dietas sanas pero agradables y se habla de suplementos dietéticos.

## CONTENIDO DEL SISTEMA SMILE (Cont.)



### **INSOMNIO, DORMIR Y RELAJACIÓN**

El insomnio es uno de los grandes problemas de nuestra sociedad. El Programa SMILE muestra técnicas de relajación que pueden ser utilizadas por empresarios, deportistas y estudiantes para reducir el estrés y dormir mejor.



### **RESPIRACIÓN EFECTIVA**

La buena respiración es fundamental para mejorar nuestro rendimiento, para relajarnos y para hacer frente al estrés y al miedo. Esta es una sesión muy práctica y útil para mejorar nuestra respiración.



### **HIDRATACIÓN Y ALCOHOL**

La buena hidratación tiene una gran influencia sobre nuestro estado de ánimo, nuestra energía y el rendimiento. Se enseña también como consumir y disfrutar del alcohol en moderación y a combatir la resaca.



### **JET-LAG Y VIAJES**

Los viajes en avión suelen tener un gran impacto sobre los patrones de sueño y el rendimiento. La vida en hoteles y las comidas en restaurantes también pueden influir sobre nuestro rendimiento. Se enseña a combatir el jet-lag y a que nuestra vida en hoteles y restaurantes tenga menos impacto.



### **EJERCICIO, DEPORTE Y RELAJACIÓN**

Los deportes y el ejercicio físico son una de las mejores formas de hacer frente al estrés y para liberar endorfinas. Así mismo, el yoga y la meditación ayudan a relajarnos, recargar nuestra energía y dormir mejor.



## UN PROGRAMA MUY PRÁCTICO CON RESULTADOS PROBADOS

- Alojamiento en hoteles de 4 y 5 estrellas.
- Sesiones teóricas muy interactivas.
- Casos prácticos con resultados demostrados.
- Clases prácticas de yoga y respiración.
- Sesiones de estiramientos y relajación.
- Saltos de paracaidismo en tándem con instructores USPA.
- Iniciación al buceo con instructores PADI.
- Desayunos, comidas y cenas diseñadas por nuestro nutricionista.
- Introducción a la cata de vinos.

## TE AYUDAMOS A SUPERAR EL MIEDO

El Programa SMILE también incluye una sección práctica donde te brindaremos apoyo para superar el miedo de una manera divertida, entretenida y emocionante.

Los líderes del programa son paracaidistas expertos certificados por la USPA e instructores de buceo PADI.

Ellos te guiarán en un salto tándem en paracaídas o en un programa introductorio al buceo, conocido como DSD (Discover Scuba Diving).





## ¿QUÉ PODEMOS APRENDER O MEJORAR ?

- Hacer frente al miedo.
- Como conseguir una vida equilibrada.
- Manejar mejor el tiempo y la energía.
- Priorizar las labores y tareas.
- Entender qué es el estrés.
- Efectos y respuestas al estrés.
- Lo que son endorfinas y cómo liberarlas.
- La importancia de los rituales.
- Técnicas de respiración efectivas.
- Superar el nerviosismo y la ansiedad.
- Técnicas de relajación.
- Alimentación efectiva pero agradable.
- El deporte como anti-estrés.
- A rendir más y mejor bajo estrés.
- Auto-motivación e inspiración.
- A consumir alcohol en moderación.

## ALIMENTACIÓN Y VINO

Este programa pone un gran énfasis en la alimentación y el consumo de alcohol, ya que las comidas y cenas de negocios son fundamentales en el entorno empresarial actual.

Pancho Campo, el primer Master of Wine español, ha incorporado una sesión sobre cómo apreciar y consumir vino de forma moderada.

Nuestra experta en nutrición supervisa los menús para guiar a los participantes a disfrutar de la comida y el vino sin afectar su rendimiento.





## PANCHO CAMPO DIRECTOR DEL PROGRAMA

- Ex profesional del tenis, coach en la ATP, capitán olímpico en Barcelona 92 , así como entrenador y ganador de Copa Davis.
- Estudió la carrera de medicina, posee un MBA y como CEO de Chrand Events, ha dirigido la empresa durante más de 30 años.
- Pancho ha colaborado estrechamente y organizado eventos con nombres tan importantes como el Presidente Obama, el Vice-presidente Al Gore, los deportistas Andre Agassi, Stefan Edberg, Emilio Sánchez o Eric Cantona, el Emir de Catar, el director de cine Francis Ford Coppola y las leyendas de la música Sting, Pink Floyd, Tom Jones o Enrique Iglesias.
- Como Presidente de la Planet Future Foundation, ha viajado por el mundo estudiando los impactos de la crisis climática y ha participado en expediciones y viajes a Groenlandia, el Ártico, África, el Caribe, arrecifes de coral, etc.
- También es un experto buceador e instructor PADI, paracaidista licenciado por la USPA y es un experto en vinos que fue el primer Master of Wine español.

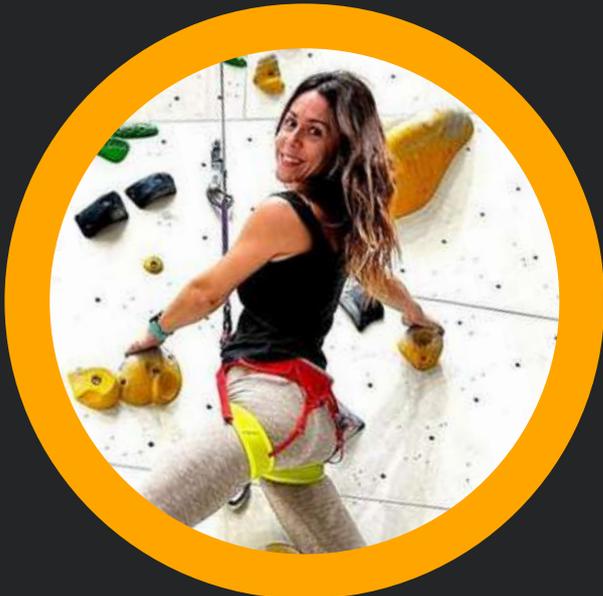


# COLABORADORES



## Ernesto Gainza

- Deportista extremo, especializado en saltos aéreos y paracaidismo profesional con más de 14,000 saltos de experiencia. Practicante de salto BASE, experto en wingsuit e instructor certificado por la USPA.
- Ha establecido varios récords Guinness, incluido el de volar y aterrizar con el paracaídas más pequeño y rápido de la historia.
- Ha sido ponente en numerosos eventos tipo TED, compartiendo su historia personal y profesional de forma única para inspirar y motivar a los asistentes.



## Lara Marín López

- Nutricionista, enfermera y profesora de Yoga.
- Especializada en nutrición clínica, deportiva y hormonal.
- Combina su trabajo como nutricionista clínica y deportiva con labores de divulgación en radio y redes sociales.
- Organiza retiros presenciales que combinan nutrición y deporte, y también ofrece programas en línea para mejorar la salud a través de la alimentación, el estilo de vida y el yoga.
- Lara es corredora de maratón, escaladora y paracaidista certificada por USPA.



STRESS



MOTIVACIÓN



INSPIRACIÓN



LIDERAZGO



ENERGÍA

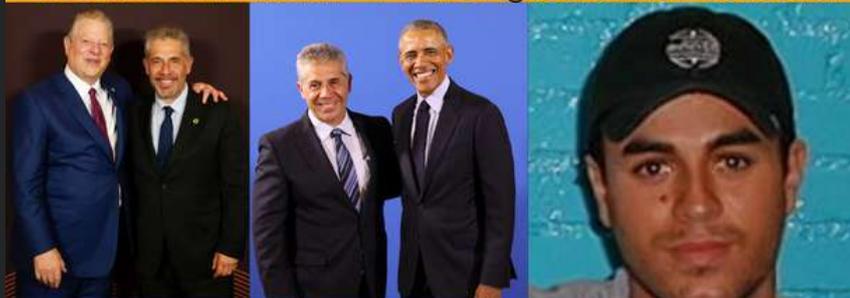


## ALGUNAS DE LAS PERSONALIDADES CON LAS QUE HEMOS TRABAJADO Y QUE HAN SERVIDO COMO EXPERIENCIA PRÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE SMILE

- 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



S. Scariolo & M. Santana Andre Agassi & Nick Bollettieri



Al Gore Barack Obama Enrique Iglesias



Kofi Annan Sting



## ¿A QUIEN VA DIRIGIDO EL PROGRAMA SMILE?

- Este programa está enfocado a:
  - Ejecutivos, empresarios y directores con una alta carga laboral, condiciones físicas mejorables y niveles significativos de estrés personal y profesional.
- Reconocemos que ciertas profesiones implican un nivel adicional de estrés, como deportistas, artistas, médicos, políticos, militares, periodistas, abogados e ingenieros.
- El programa SMILE está disponible para:
  - Empresas multinacionales y PYMES
  - Profesionales de la salud
  - Organismos gubernamentales
  - Clubes deportivos
  - Medios de comunicación
  - Políticos
  - Clubes y federaciones deportivas
  - Clubs deportivos
- Cada programa se personaliza según las necesidades, requisitos, presupuestos y horarios de los participantes.

# 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



## Entidades Colaboradoras y Contactos



### **The American College in Spain**

The American College in Spain es el primer centro de estudios norteamericanos de bachillerato y universitarios de la Costa del Sol. Sus programas están homologados por la Universidad de Missouri para High School y la universidad de Broward College para estudios universitarios.

[www.americancollegespain.com](http://www.americancollegespain.com)

### **Planet Future Foundation**

ONG establecida con la misión de concienciar a nivel global sobre la grave crisis climática que enfrentamos en la actualidad. Su enfoque se centra en la protección de las regiones más vulnerables del planeta, buscando generar un impacto positivo a través de expediciones destinadas a la creación de documentales. Su labor se complementa con charlas educativas impartidas en escuelas, universidades y entornos empresariales, con el fin de fomentar la adopción de medidas concretas para preservar nuestro medio ambiente.

[www.planetfuturefoundation.org](http://www.planetfuturefoundation.org)

### **Chrand Events USA**

Agencia con una experiencia de más de 30 años en la organización de grandes eventos en diversos países alrededor del mundo. Su equipo ha tenido el privilegio de trabajar con líderes mundiales como Kofi Annan, Barack Obama y Al Gore, entre otros destacados personajes. Chrand Events ha sido responsable de la organización de conciertos, torneos deportivos, ferias y eventos vinculados al mundo del vino. La empresa ha colaborado estrechamente con renombrados artistas y deportistas de renombre mundial, tales como Sting, Pink Floyd, Enrique Iglesias, Andre Agassi, Eric Cantona, y Francis Ford Coppola, entre otros.

[www.chrandevents.com](http://www.chrandevents.com)



### **Chrand Events USA**

T/Whatsapp: +34 682 602 639

T / SMS: +1 (786) 212 9226

Email: [info@chrand.es](mailto:info@chrand.es)