



# TOGETHER. PROYECTO SPARTAN

Instituto de Liderazgo

#PLANLÍDER

## ¿POR QUÉ SPARTAN?

- El Propósito de esta iniciativa es trabajar desde una dimensión activa la construcción, vivencia y consecución de un objetivo ambicioso sobre el que no se tiene experiencia previa y que permite experimentar como se crea un equipo de Alto Rendimiento y se fortalecen los lazos del equipo
- Nuestro objetivo es trabajar lo que significa colaboración real, liderazgo , trabajar como un equipo, generar confianza y sacar partido de las diferencias y conseguir un reto como equipo.

#PLANLÍDER

# LO QUE VAMOS A TRABAJAR SE TRANSFIERE A NUESTRO TRABAJO

- **Ayudar no es una opción.** Si no ayudas no llegamos todos
- **Accountability.** Constancia y perseverancia. **Sólo cuando todos hemos conseguido el resultado, el trabajo está acabado**
- El esfuerzo es colectivo. **La ambición es colectiva**
- Sentirse bien y tener hábitos de vida saludables **nos hace estar más felices**, mas a gusto con nosotros mismos y transmite a la organización una imagen de energía y fuerza
- **Compañerismo, Solidaridad. Responsabilidad**
- Trabajo en equipo y ayuda mutua
- **La diversidad no es un concepto.** Las diferencias nos ayudan o nos limitan. Depende de nosotros saber sacar partido de ellas. **Incluir la diversidad nos hace más fuertes y adaptados**
- **Diversión** y sensación de cumplimiento y alegría

# ¿POR QUÉ UNA CARRERA DE OBSTÁCULOS Y NO OTRA COSA?

- Porque una carrera de obstáculos es como la realidad que nos encontramos cada día. **Es incierta**, no sabes qué tipo de obstáculo has de afrontar, pero tienes que superarlos para poder continuar.
- Porque o bien **vas a necesitar ayuda o bien vas a tener que ayudar** a conseguir que todo el grupo pase todos los obstáculos.
- Porque en este tipo de carrera **no siempre gana el más rápido o el más fuerte, sino el que mejor se adapta**, el más inteligente, el que mejor es capaz de trabajar colectivamente y de superar retos, no sólo físicos sino también psicológicos.
- Porque la **sensación de logro y de plenitud** que se consigue al finalizar una carrera de obstáculos y los lazos que genera dentro del equipo no tiene paralelo con ningún otro tipo de ejercicio o dinámica
- **La unidad del grupo no es el individuo, sino el equipo al completo.** No aceptamos el trabajo de individuos aislados sino de equipo con lo que el nivel de compromiso se multiplica.
- Se trata de hacer que el equipo aprenda junto, comparta junto, luche junto por un objetivo común, se prepare y sea persistente, se divierta junto y viva de manera experiencial real los elementos que le hacen crecer.
- Necesitamos el **compromiso** de todas los componentes del equipo para que el reto salga adelante.



# ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- Hay 2 dimensiones:

## FISICA

- Todos recibís un entrenamiento personalizado via teléfono o Whatsapp
- El entrenamiento se adapta al nivel de cada uno
- Es imprescindible juntarnos 1 día a la semana (2 horas) y realizar un entrenamiento juntos. Sin este día, el proyecto no sale adelante.



## DESARROLLO DE EQUIPO

- Se trabajan los conceptos de equipo de una manera práctica.
- Tendremos conferencias de expertos en distintos campos relacionados con los equipos de Alto Rendimiento
- Veremos la aplicabilidad de todo lo que estamos trabajando a la realidad del equipo

¿QUÉ NECESITAMOS DE VOSOTROS?  
SÓLO UNA COSA

COMPROMISO

#PLANLÍDER

# SIMPLEMENTE EXCUSAS..... (LAS MÁS OÍDAS)

Pero ¿a cuento de qué tengo que hacer yo eso?

Yo ya hago deporte por mi cuenta

Ni loco!!!! Que no, que no, que no.....

No tengo ropa. Anda!!! Justo hoy se me han olvidado las zapatillas

Hoy me encuentro un poco mal

No estoy en forma. Tengo unos kilos de más. Eso no es para mi

Yo ya tengo muchos líos de familia y de trabajo para encima ahora esto

Eso debe ser durísimo. Prefiero Sillónbol

¡¡¡Mancha!!! Pero si se están rebozando por el barro!!!

Esos están todos locos. Son unos fanáticos, extremistas!!!

Si, hombre....Yo ya no tengo edad

Son bichos raros. Están medio obsesionados

No lo entiendo, ¿PARA QUE HACEN ESO?



## SPARTAN SPRINT

**5+**  
KILÓMETROS

**15+**  
OBSTÁCULOS

El reto de carrera "Spartan Sprint" es un gran desafío para convertirse en un Spartan. El Spartan Sprint es divertido para principiantes a los atletas. El reto presenta muchos de los obstáculos de la prueba mientras que la Trifecta!

**#PLANLÍDER**

## ¿CUÁL ES EL RETO?

Spartan Sprint

**5 kms**

**15 obstáculos**

No te lo puedes perder  
**#PlanLíder**

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

