



PROGRAMA INTENSIVO  
**OCEAN**

LIDERAZGO  
MAESTRÍA EMOCIONAL  
DESARROLLO PERSONAL

**factor coach**  
Despertar e inspirar tu liderazgo





¿Cuáles son tus hábitos?  
¿Cómo es tu conducta?  
¿Qué te carga de energía cada día?  
¿Cuáles son tus motivadores y  
cómo los pones en acción?

Conocer a ti mismo/a es un proceso que tiene un principio, pero no tiene un final. Queremos acompañarte en un viaje de transformación diferente e inolvidable.

**Haremos que el océano y las olas se conviertan en la metáfora de tus más grandes desafíos.**





# En qué consiste

## PROGRAMA INTENSIVO

LIDERAZGO, MAESTRÍA EMOCIONAL, DESARROLLO PERSONAL

«Tus circunstancias externas son un reflejo de tu realidad interna. De ahí la importancia del autoconocimiento para crecer y crear la vida que quieres».



- Un Proceso Inmersivo y diferente de Transformación Integral que, con el poder del océano como inspiración, te guía hacia la **Maestría Personal**.
- De la mano de los mejores y con la Apnea como herramienta (respiración, relajación, técnica, conocimiento, trabajo en equipo y seguridad), consigue una **Maestría Emocional** que facilite tu toma de decisiones en contextos complejos y bajo presión.
- Trasciende tus miedos más profundos y desafía tus creencias limitantes. Incorpora patrones, habilidades y recursos útiles para **Liderar tu Vida** y sorpréndete de lo que tú mismo/a eres capaz de conseguir.





# Objetivos

## PROGRAMA INTENSIVO

LIDERAZGO, MAESTRÍA EMOCIONAL, DESARROLLO PERSONAL

«Rompe las barreras mentales que limitan tu desarrollo personal y profesional. Entrena tu actitud mental para afrontar con éxito cada desafío».

Determinación

Liderazgo

Pasión

### Habilidades

Mejora la calidad de tus relaciones. Entrena habilidades que lleven **tu comunicación al siguiente nivel**.

### Pasión

Convierte **tus miedos en desafíos**. Visualiza un futuro atrayente y sin límites.

### Resultados

Enfócate en tus metas. Adquiere recursos y técnicas para **liderarte y liderar** equipos orientados al logro efectivo de alto rendimiento.

### Hábitos

Desarrolla nuevos **rituales de excelencia**. Incorpora hábitos efectivos en el plano mental, emocional, corporal y espiritual.

### Conciencia

Amplía tu estado de conciencia. Calma tus tormentas interiores y descubre **nuevas perspectivas y oportunidades**.

### Maestría Emocional

Consigue una adecuada **gestión y agilidad emocional**. Afronta con éxito situaciones de estrés.





# Tu Experiencia 360°

## PROGRAMA INTENSIVO

LIDERAZGO, MAESTRÍA EMOCIONAL, DESARROLLO PERSONAL

«Toma conciencia de dónde estás, quién estás siendo y cuáles son tus principales talentos. Aprende de los mejores y visualiza el futuro que quieres, sin límites».

# 01

## Conecta

“El autocontrol es fuerza.  
El pensamiento correcto es maestría.

La calma es poder”.

**James Allen**



**3**  
**Días**  
**Intensivos**

# 02

## Integra

“Somos lo que hacemos de forma repetida. La excelencia, entonces, no es un acto sino un hábito”.

**Aristóteles**

# 03

## Actúa

“Una decisión real se mide por el hecho de que has tomado acción. Si no hay acción, no has decidido”.

**Tony Robbins**



# Modalidades

## PROGRAMA INTENSIVO

LIDERAZGO, MAESTRÍA EMOCIONAL, DESARROLLO PERSONAL

«Vive la transformación como nunca antes. Enfrentate a tus miedos, desafía tus límites y haz que crezca tu poder personal y tu liderazgo».



Ediciones presenciales u online  
100% vivencial en ambas modalidades



3 días intensivos  
4 meses de seguimiento

### Incluye

- 3 días de Formación Intensiva.
- 4 sesiones de Master-Mind.
- Evaluación de Talentos.
- Training con Expertos en Gestión Emocional y Liderazgo.
- Libro y materiales varios.
- Coffe-breaks y desayunos.
- Certificación: **Liderazgo OCEAN Nivel 1.**





# ¿Para quiénes?

## PROGRAMA INTENSIVO

LIDERAZGO, MAESTRÍA EMOCIONAL, DESARROLLO PERSONAL

«La majestuosidad del océano siempre sorprende. Espera a ver lo que tú eres capaz de hacer en él cuando confíes en ti y en tu poder personal».

1

### Directivos, Líderes y Managers

Sometidos/as a altos niveles de exigencia y estrés.

Expuestos/as a tomar decisiones estratégicas en contextos difíciles y ágiles.

Afectados/as por la fatiga mental, producto de la multitarea y la comunicación multinivel.

2

### Personas sin límite de edad ni de sueños

Inquietas por desafiar sus propias limitaciones y experimentar una verdadera transformación personal y profesional, en tiempo real.

Interesadas en impulsar su liderazgo, desarrollar su resiliencia y gestionar sus emociones de manera asertiva.

Decididas a perseguir sus sueños y cambiar el punto de observación para ganar claridad y fuerza mental, vitalidad, energía y poder personal.

## ¿Quieres llevar OCEAN a tu empresa?

Valorar la satisfacción y el bienestar de las personas, y darles técnicas para su autogestión, tiene numerosos beneficios para ellos/as y para la organización. Diseñamos esta actividad a medida para que responda a tus necesidades.

[Solicita tu presupuesto.](#)





# Facilitan

## PROGRAMA INTENSIVO

LIDERAZGO, MAESTRÍA EMOCIONAL, DESARROLLO PERSONAL

«Pasión en acción y un talento extraordinario enfocado a contribuir y a servir, para que tu experiencia sea única e inolvidable».

### Xoan González

Fundador de Factor Coach

DIRECTOR DEL PROGRAMA OCEAN

**Un apasionado del desarrollo personal y potencial humano.** Integridad, superación, excelencia, amor y respeto, son las máximas en su filosofía de vida.

**Experto en el campo del liderazgo y gestión del talento,** combina su pasión por el deporte con el ámbito empresarial, a través del modelado de la excelencia.

**Co-autor** del libro "Sueños de Héroes" **y autor** de "Spotlight Leadership: Despertar e Inspirar tu Liderazgo".

**Amante del deporte** desde muy pequeño. Ha cruzado la meta hasta en veinte ocasiones en maratón, y siete veces en Triatlón distancia Ironman.

**Estudió** Económicas, Dirección de Ventas y es Máster en Comunicación Digital. Sin embargo, su carrera se fue transformando, desde una primera etapa, en la que trabajó como analista de producto, coordinación y dirección de equipos, hasta la actualidad, en la que lidera sus propios proyectos.

**Empresario, Trainer & Coach Profesional** certificado por ADESCO y miembro de la ICF. Se ha sentado con más de 2000 profesionales, desde CEOs a equipos de dirección, en diferentes empresas.

**Formado por varios referentes mundiales** en el campo del desarrollo personal: Tony Robbins, Robert Dilts, Stephen Gilligan, Bruce Lipton o Gregg Braden, entre otros. Máster en Programación Neurolingüística.





# Facilitan

## PROGRAMA INTENSIVO

LIDERAZGO, MAESTRÍA EMOCIONAL, DESARROLLO PERSONAL

«Son en esos momentos de presión que los grandes líderes tienen que dar lo mejor de sí, lo que hay dentro de ellos/as siempre tiene que salir a flote».



### Miguel Lozano

*Apneista Profesional*

**SUBCAMPEÓN DEL MUNDO**

**Nació en Montgat, en Barcelona,** al lado del mar. Precisamente fue el mar lo que marcó su carrera deportiva desde muy joven.

**Af cionado al buceo,** a la pesca submarina y a la natación. Practicó todas las disciplinas que tuvieran al mar como protagonista hasta que tuvo un primer encuentro con la apnea deportiva, momento que cambiaría definitivamente su vida.

**Proclamado Doble Subcampeón del Mundo** en dos de las tres disciplinas de profundidad (Peso Constante sin aletas e Inmersión Libre) en el Campeonato del Mundo AIDA de profundidad de Chipre en 2015.

**El 30 de Mayo de 2016 se sumergió hasta los -122 metros** de profundidad en Inmersión Libre durante el campeonato Caribbean Cup en Roatán (Honduras). Un logro que en la actualidad lo sitúa como la segunda persona más profunda del mundo en esta disciplina, a tan sólo 2 metros del actual Récord Mundial (-124m).

**Ha sido el primer español** en llegar a la cota de -100mts en la modalidad de Peso Constante (aleteando) y -76mts sin aletas.



# Agradecidos

Detrás de cada cliente se encuentra un gran equipo

La pasión por las personas nos ha llevado hasta aquí. Tenemos el honor de haber acompañado a varias decenas de equipos en los últimos años y dirigir a varios en la actualidad. Estos son algunos de los clientes con los que hemos podido compartir aprendizajes y experiencias.

**3dids.com**  
Juntos hacemos que suceda



**Applus+**

**agro tecnología**  
naturally efficient



hotelesposeidon

**terrapilar**  
MATERIALES PARA CREAR



**Medina**  
HOTELES



**BOMBON BOSS**  
united cakes & sandwiches



**MEDI TERRA NEO**  
FUNDACION

**PUERTAS SANRAFAEL**

**ATC**  
MOTOR GROUP

**CASTALLA**  
PUERTAS E INTERIORISMO

**inergya+**

**data protect PLUS**

**GRUPO EULEN**

**IDI** INSTITUTO DENTAL INTERNACIONAL

**UNIVERSIDAD DE GRANADA**



# Testimonios

## PROGRAMA INTENSIVO

LIDERAZGO, MAESTRÍA EMOCIONAL, DESARROLLO PERSONAL

“

"Hay personas que siempre te entregan algo valioso cada vez que los escuchas. Xoan es de esas personas. Además, siempre en un tono cercano y con mucha empatía. He estado en varias formaciones con él y siempre ha sido enriquecedor escucharlo y aplicar sus conocimientos".

**Alexandra Marín Armijo**  
CEO y Fundadora  
MercaTerre

“

"Xoan es control de la situación. Sentido, coherente y accesible. Como Coach podría decir que tiene un estilo muy directo basado en el conocimiento profundo de la práctica empresarial compleja. Tuve la suerte de cruzarme con él y la empresa Eneas en un momento de cambio y transformación. Xoan acompañó al equipo en ese proceso y generó un entorno de autoconocimiento que facilitó la evolución de mi equipo hacia un equipo de alto rendimiento. Su faceta personal deportiva es digna de admirar y solo refleja el grado legendario de voluntad que posee. Lo recomendaría a empresas y empresarios con alto nivel de exigencia. Sin duda la apuesta segura".

**Andrés de España**  
CEO en Estrategia Digital  
3dids

“

"Me gustaría dejar constancia y sobre todo poder dar a conocer la ayuda y mejoría que me aportó Xoan como coach, no solo a nivel profesional y laboral sino también en el ámbito personal. En el primero supuso un giro radical en mi actividad profesional, gracias a un nuevo enfoque y planteamiento de mi trabajo. En unas pocas sesiones, con un trato humano extraordinario y a la vez con gran profesionalidad, mi trabajo comenzó a tener un concepto diferente tanto en la forma de enfocarlo como en la manera de trabajar, lo que me lleva a tener mejores resultados. Además, en el plano personal me aportó una gran confianza y mejora en la autoestima, siendo capaz de abordar situaciones personales que me resistía a afrontar y a buscar solución. Por todo ello, no dudo en recomendarlo y en transmitirle mi agradecimiento".

**Juan Carlos Salva**  
Gestor comercial  
BBVA



# OCEAN 2022

## PROGRAMA INTENSIVO

LIDERAZGO, MAESTRÍA EMOCIONAL, DESARROLLO PERSONAL

# ¡No te quedes sin plaza!

¿Quieres saber cómo el océano y las olas pueden ayudarte a superar tus mayores desafíos?







# PROGRAMA INTENSIVO OCEAN

LIDERAZGO  
MAESTRÍA EMOCIONAL  
DESARROLLO PERSONAL

MÁS INFORMACIÓN Y ADMISIONES

☎ +34 679 335 613

✉ [xoan@factorcoach.es](mailto:xoan@factorcoach.es)

 [www.programaocean.es](http://www.programaocean.es)  
[www.factorcoach.es](http://www.factorcoach.es)

**factor coach**

Despertar e inspirar tu liderazgo