

PONENCIA: PROFESIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

Alcanza tu mejor versión

Paula Fernández-Ochoa

Socia de +MoreThanLaw y VivircorRiendo



**GENERALITAT
VALENCIANA**

iVACE
INSTITUT VALENCIÀ DE
COMPETITIVITAT EMPRESARIAL

CEEI
VALENCIA
CENTROS EUROPEOS DE
EMPRESAS INNOVADORAS

+MORETHANLAW
BUSINESS DEVELOPMENT

**VIVIR
CORRIENDO**
Paula Fdez-Ochoa

Paula Fernández-Ochoa
@PaulaFdezOchoa @VivircorRiendo

HOLA!



Paula Fernández-Ochoa Consultora & Speaker

Marketing Jurídico y Marca Personal
en entornos de alta competición

"Que a reír no te gane nadie"

+MORETHANLAW
BUSINESS DEVELOPMENT



ÍNDICE

I. Contexto actual del mercado

- Cambio de paradigma: era digital y era de las personas
- Habilidades “soft”
- Transformación y reinención. *Lifelong learning*.

II. Hábitos Saludables

- Beneficios
- Valores del Deporte aplicados al mundo de la empresa
- “No tengo fuerzas para rendirme”

III. Marca Personal

- ¿Qué es, para qué sirve y cómo se gestiona la Marca Personal?
- ¡Haz tu mejor marca!

IV. Equilibrio Personal & Profesional

- Del tener al ser

V. Profesional de Alto Rendimiento

OBJETIVO: ¡ALCANZA TU MEJOR VERSIÓN!



I. CONTEXTO: MUNDO ACELERADO



I. CONTEXTO: "SOFT"

Del TENER al **SER**
El cliente NO es lo primero
DESDE DENTRO



I. CONTEXTO: *LIFELONG LEARNING*

TRANSFORMARSE & REINVENTARSE
Mente abierta al cambio



II. HÁBITOS SALUDABLES: BASE

Sobrevolando el deporte hay una forma de vida EQUILIBRADA
Salud = Alto Rendimiento



II. HÁBITOS SALUDABLES: BENEFICIOS

“Lo realmente preocupante no era el mundo que íbamos a dejar a nuestros hijos sino, mucho más, qué hijos íbamos a dejar a este mundo”.



1. Salud
2. Gestión del tiempo, toma de decisiones y productividad
3. Autoconocimiento y enseña a perder
4. Equipo
5. Potencia valores
6. Superación
7. (Auto)Liderazgo
8. Solidaridad
9. Nos empodera
10. Metáfora de la Vida

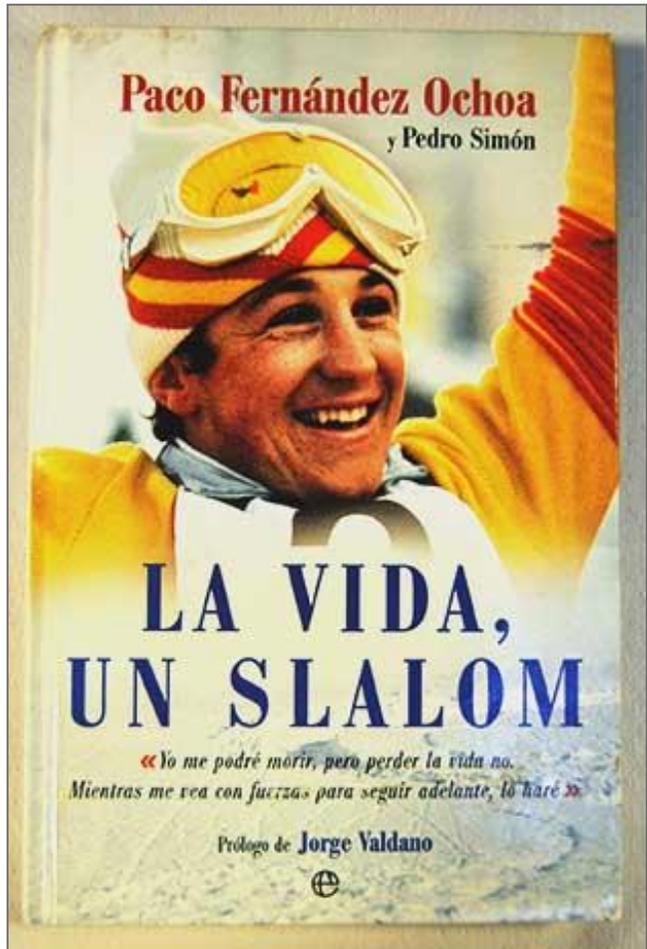
II. HÁBITOS SALUDABLES: AL MUNDO DE LA EMPRESA

*“La **diferencia entre llegar y no llegar** en el deporte es hacer las cosas cuando no te apetece”* Gómez Noya.

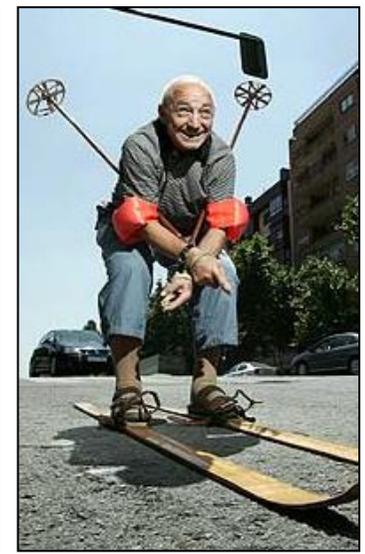


- Por cada **1\$** invertido en fomentar el **deporte** hay un ahorro de **4\$** en costes médicos y **3\$** en absentismo. *Fte: Univ. Harvard*
- Los trabajadores **felices** aumentan la **productividad** de la empresa en un **31%**. *Fte: Universidad de Navarra*
- **75min/semana** de ejercicio vigoroso reduce el absentismo en **4,1días/año**. *Fte: Estudio Escuela Johns Hopkins Bloomberg.*
- Los programas de bienestar consiguen que el **compromiso** de los empleados alcance el **88%** y que el **84%** de **recomiende** su empresa como un **buen lugar para trabajar**. *Fte: Limeade Institute*
- La inclusión del **deporte en horario laboral** recorta los gastos de **enfermedad** hasta un **39%**. *Fte: Univ. California*
- **Talento** *The Economics of Wellbeing-Tom Rath y Jim Harter (Gallup Press, 2010)*
- Valores y clima laboral

II. HÁBITOS SALUDABLES: METÁFORA DE VIDA



*“Tanto en el deporte como en la vida, hay que ir pasando puertas, como en un slalom, sorteando curvas y cambios de peraltes que hacen el descenso complicado pero jamás, **jamás hay que rendirse**”.*
Paco Fernández-Ochoa



III. MARCA PERSONAL: ¿QUÉ ES?

○ te distingues ○ te extingues
¡Atrévete!



II. MARCA PERSONAL: ¿PARA QUÉ SIRVE?

Gestión de nuestra **Marca Personal**



III. MARCA PERSONAL: ¿CÓMO SE GESTIONA?

Personal Branding



III. MARCA PERSONAL: ¿CÓMO SE GESTIONA?

1ª FASE: AUTOCONOCIMIENTO

Ikigai

Mi razón **DE SER**



Análisis interno

- ¿Quiénes somos?
- ¿Qué hacemos?
- ¿Qué podemos hacer?

Análisis externo

- ¿Competencia?
- ¿Posicionamiento?

DAFO

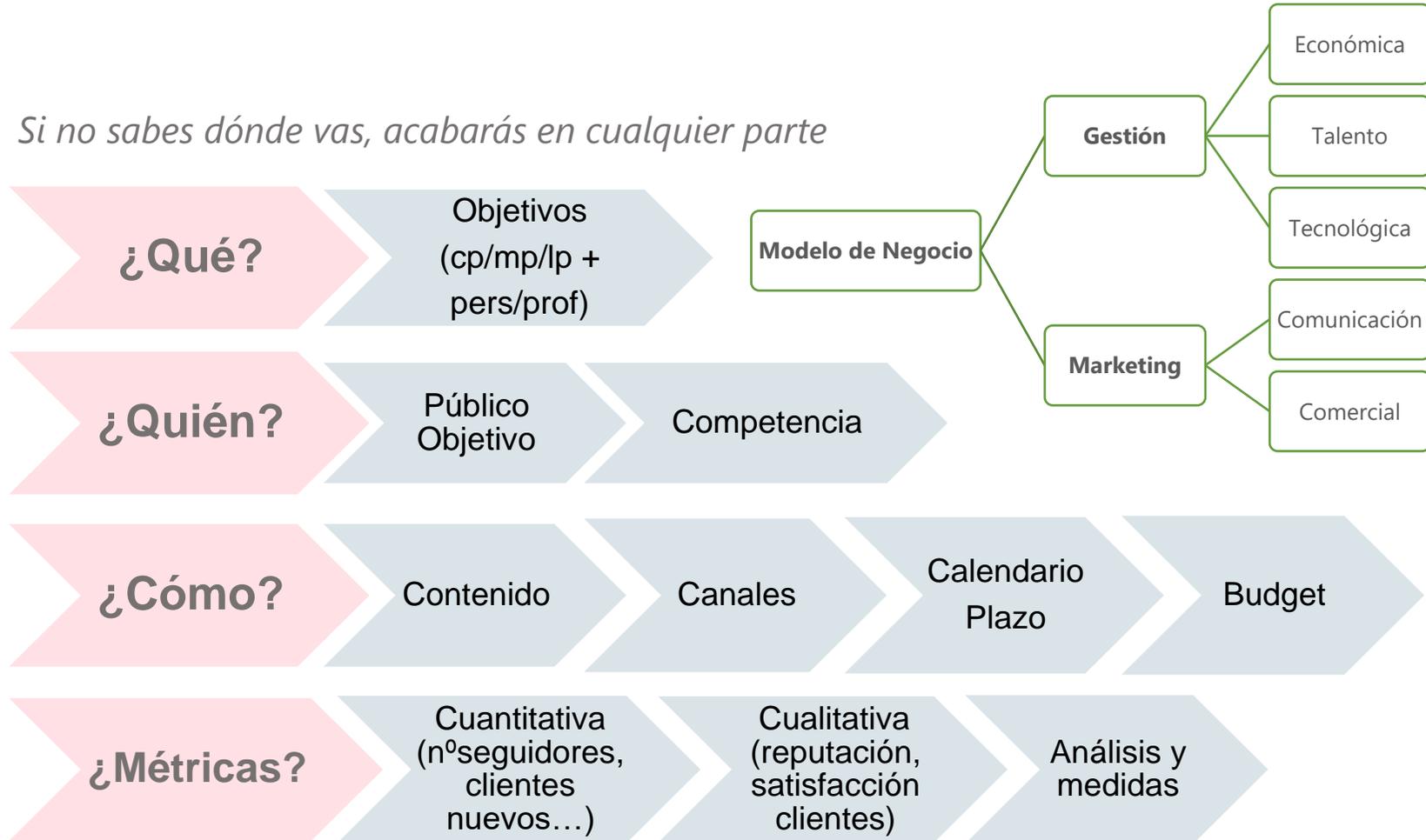
Fijación de objetivos

- Cuantitativos y Cualitativos
- Personales y profesionales
- Corto, medio y largo plazo

III. MARCA PERSONAL: ¿CÓMO SE GESTIONA?

2ª FASE: ESTRATEGIA

Si no sabes dónde vas, acabarás en cualquier parte



III. MARCA PERSONAL: ¿CÓMO SE GESTIONA?

3ª FASE: VISIBILIDAD

“Out of market is out of work”



*“We don't have a choice on whether we do social media, the question is **how well we do it**”*

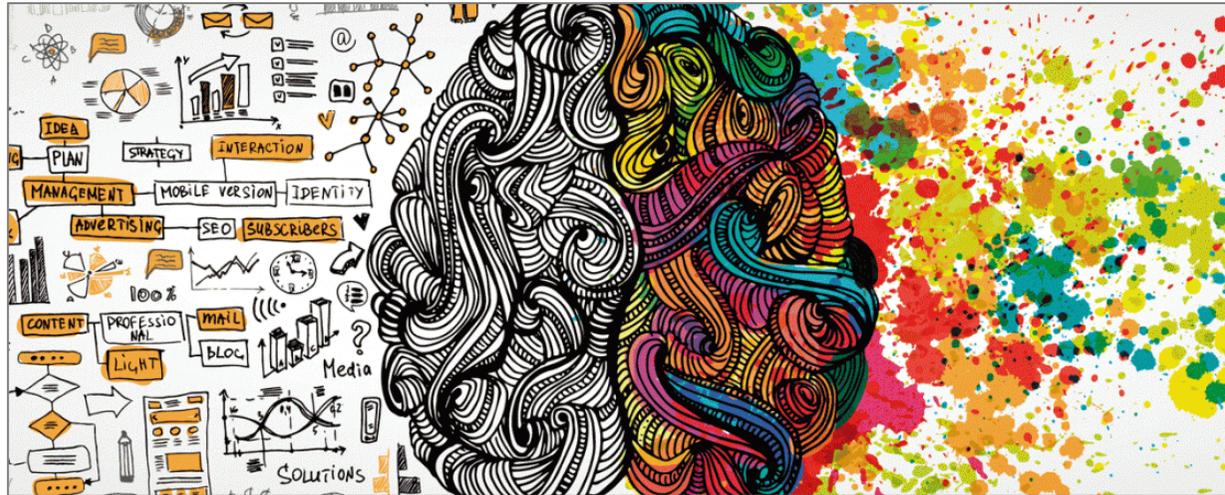
Erik Qualman



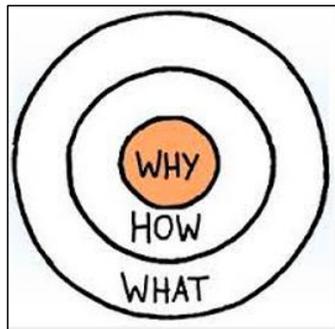
III. MARCA PERSONAL: ¿CÓMO SE GESTIONA?

STORYTELLING

Conectar emocionalmente a través de una historia. Identificación



Simon Sinek



Especialización

Abogado

Abogado Penalista

Abogado Penalista Delitos Económicos

Inconformista, no me doy por vencido jamás

III. MARCA PERSONAL: ¿CÓMO SE GESTIONA?

PERSONAL versus PRIVADO



Ana Botín ✓
@AnaBotin

Believe in people and the planet, Executive Chair @bancosantander, mother & wife. Passionate about education. Practice yoga though not as often as I would like.

📅 Se unió el julio de 2014

69 Siguiendo 34,7 K seguidores



JM Alvarez-Pallete ✓
@jmalvpal

CEO Telefonica. Wayra Founder & Architect. Telecom, Technology, Economy, Innovation, Proniño, Think Big, Talentum, Open Future. Marathon runner.

📍 Europa 🌐 telefonica.com 📅 Se unió el agosto de 2010

1.042 Siguiendo 78,1 K seguidores

III. MARCA PERSONAL: ¿CÓMO SE GESTIONA?

4ª FASE: MÉTRICAS

- Metodología
- Indicadores de cumplimiento
- Análisis
- Decisiones



III. MARCA PERSONAL: ALINEADA A MARCA CORPORATIVA

Una MC es la suma de las MP de los profesionales que la integran



33% compradores confía
en las marcas vs 90% en
recomendaciones de
personas afines

Los comerciales que
usan RRSS venden 78%
más que el resto

III. MARCA PERSONAL vs MERCANCÍA

“Si no eres una **marca** eres una **mercancía**”. Philip Kotler



IV. EQUILIBRIO PERSONAL Y PROFESIONAL

GESTIÓN DEL TIEMPO + ACTITUD + BIENESTAR + FOCO



V. PROFESIONAL DE ALTO RENDIMIENTO



Alamy Stock Photos

Sé el ejemplo
que tú quieres ver
en el mundo

¡GRACIAS! ¿Conectamos?

Paula Fernández-Ochoa
Consultora & Speaker
Entornos alta competición
Socia de **+MoreThanLaw** y **VivircorRiendo**
paula@morethanlaw.es