

Curso On Line

Brotos  
para  
EmprenSer

Para Mujeres  
Emprendedoras  
Conscientes

OTOÑO

Mar Hernandez



# Brotos para EmprenSer

Un proceso formativo de **dos meses**  
**en OTOÑO** que te permitirá conocer  
las **Claves básicas y prácticas** más  
importantes para poner tu proyecto  
en acción.

Ponte en acción. Crea las bases Actúa con foco

## Fechas

**23 de Octubre al  
18 de Diciembre  
2023**

Dos meses de Proceso formativo  
**On line Emprendedoras conscientes**

**solo 10  
plazas**

# ES PARA TI SI



## PASIÓN

Amas y conoces lo que quieres hacer. Sabes quien eres y que aportas.



## APRENDER

Deseas ampliar tu conocimiento técnico en materia de emprendimiento consciente.



## ABUNDANCIA

Ha llegado tu momento para monetizar tu propuesta y vivir de ello de forma fluida y agil.



## ESTRUCTURA

Crear un plan de acción y mantenerlo en el tiempo. Quieres crear una estructura sólida y basada en sus valores.



## DECISION

Has decidido poner en marcha las bases para la consolidación de tu negocio/ propuesta.



## PROPUESTA

Quieres definir tu estrategia básica para lanzarte ( que , a quien , porque tú, y como proponer).



## INSPIRACIÓN

Conocer herramientas técnicas que te ayuden e inspiren para avanzar más rápido y más fácilmente.



## TRIBU

Compartir y generar ideas para crecer en la comunidad.  
Apoyarnos



# IDEA y ENFOQUE

## La idea

Un curso intensivo o **proceso formativo que en dos meses te permita conocer claves** prácticas más importantes para poner tu proyecto en acción.

## A quien está dirigida

Esta formación está dirigida para las mujeres **DEL AMBITO DE LA CONSCIENCIA, ESPIRITUALIDAD, DESARROLLO PERSONAL** en el momento brotes como tu, es decir que ya han consolidado su momento semilla.

- **Conoces lo que quieres hacer** y has reflexionado sobre quien eres y que aportas.
- **Tienes el tiempo y la motivación.**
- **Sabes a qué te quieres dedicar** y quieres entrar en acción.
- **Quieres crear una estructura sólida** y basada en Tus valores.
- **Deseas ampliar tu conocimiento técnico** en materia de emprendimiento consciente.
- **Has decidido poner en marcha las bases** para la consolidación de su negocio/ propuesta.

## El enfoque

De este proceso **es de energía YANG principalmente**, nos hace falta concretar, coger foco y tener una guía para ir avanzando de forma guiada, con continuidad y en tribu.

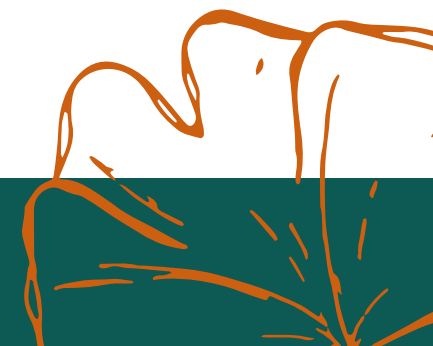
Esto no quiere decir que no seamos cuidadosas, o empáticas o con **mirada espiritual**.

El curso está enfocado en invitarte a hacer **desde tu esencia y valores**

# Que problemas soluciona y que te puede aportar

Entre otras cosas a:

- Ayuda a **construir con solidez**.
- A aclarar cómo **poner en marcha tu proyecto** y sus fases.
- A concretar y **coger foco**.
- A **definir tu estrategia básica para lanzarte** ( que , a quien , porque tú, y como proponer).
- A **conocer herramientas útiles** para desarrollar tú idea.
- A **crear un plan de acción** y mantenerlo en el tiempo.
- A **entrenar hábitos de productividad** de emprendedoras con resultados.
- A **mejorar tu gestión del tiempo**.
- A **construir en ti las bases** de tu propuesta.
- A **diseñar un plan** básico de comunicación y conocer sus conceptos esenciales .
- Introducir **el concepto de venta** desde una nueva perspectiva, como servicio a los y las demás.
- **Darte ideas para crecer e inspirarte en la comunidad**.
- **Crece en tribu /circulo de mujeres** .
- **Conocer herramientas técnicas** que te ayuden a avanzar más rápido y más fácilmente.



# Contenido

## 1. MISIÓN CREENCIAS INSPIRACION

- Energía ,salud , hábitos de autocuidado en relación a ser una emprendedora consciente.
- Sostener desde el cuidado y el amor
- Que y quien nos inspira
- Gestión de tiempo y del proyecto

## 3. CONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO

- palabras clave Marca personal  
Dejar huella es ser yo en esencia
- Que es Venta y plan de venta.  
Amo servir a los/as demás y se cómo hacerlo
- Definición de tus propuesta servicios (que vendo a quién se lo vendo y como lo vendo)

## 5 COMUNICACIÓN y APOYOS

- Misión : Conocer el origen
- el autoconocimiento. Saber quién soy y que tengo que aportar.
- Modelos de emprendimiento :
- Crear los cimientos
- Abundancia dinero: Saber e integrar en ti que somos abundancia
- Creencias Empoderantes  
Reprogramara nuestra mente.

## 2. SALUD y AUTOCUIDADO ENERGÍA

- Creación del plan de acción y estrategia. Tomar las riendas, entrar en acción.
- Público objetivo: Conozco al dedillo a quien quiero ayudar
- Como ser productiva según tus parámetros, y distribuir tareas.
- Coger foco y optimizar recursos.

## 4. DESARROLLO DE SERVICIOS y MARCA PERSONAL

- Que es la identidad visual e imagen corporativa
- Recursos digitales que nos ayudan a emprender.
- Ser Amiga de la tecnología





# Contenidos Orientativos

## Misión , Conocer el origen Y SENTIDO

- Tener en cuenta toda la **información transpersonal** para poder incluirla en la visión del proyecto.
- **Pedir ayuda los y las guías.** Contar con el beneplácito y apoyo de tus ancestros/as.
- **Conexión con los elementos** para impulsar nuestro proyecto.
- Definición propósito vida y como transformarlo en mi negocio. Altares.
- **Autoconocimiento.** Saber quién soy y que tengo que aportar.
- **Misión de alma** (recursos para conocer esta parte de ti (con las herramientas que sean útiles para ti sanación, terapia, carta astral, registros Akhásicos, numerología Kármica, etc...))
- **Ver en que eres útil y ayudas a las demás.** Ejercicio práctico.
- Revisión de **creencias limitantes y empoderantes**
- Asumir una responsabilidad biografía transforma en servicio
- Definir misión visión y valores

## Modelos de emprendimiento Crear los cimientos

- **Actitud emprendedora.**
- Medir tu nivel de compromiso y amor a la incertidumbre.
- **Emprendedora ideal para ti,** como es que cualidades tiene.
- **Cualidades y actitudes** que tengo ya y las que aún me falta por desarrollar.
- Mirar que referentes me sirven y cuáles no.
- **Encontrar mis valores, mi estilo.**
- Dónde me apoyo apoyos internos /apoyos externos.
- **Declaración de intenciones.**
- Mis mandamientos como emprendedora consciente



## Gestión de tiempo y del proyecto. Creación objetiva de un plan de acción.

Tomar las riendas, entrar en acción.

- Como ser productiva según tus parámetros, y distribuir tareas.
  - **Coger foco y optimizar recursos**
  - **Que tareas y áreas son importantes.** Como priorizarlas.
  - **Establecer objetivos** operativos, medibles y realistas.
  - Conocer tus ladrones de tiempo. Distracciones.
  - Reconocer los tipos de tarea y asignarles bloques de tiempo
- Definir cuál es la roca (Tarea principal) y tareas secundarias de cada día./ semana/ año.
- **Planificación** diaria, semanal, mensual y trimestral. Métodos para llevarlo a cabo.
  - **Compromisos** reales teniendo en cuenta el momento el tiempo la energía y los recursos de las que dispones.

## Energía salud hábitos de autocuidado en relación a ser una emprendedora consciente.

Sostener desde el **cuidado y el amor**

- Definir Estilo de vida que quiero llevar proyección hacia el futuro.
- Revisión de **Hábitos saludables.**
- **Conocer más Recursos** libros , bibliografía, películas que me motiven y apoyen.
- Aprender a mejorar la gestión de mi energía.
- Identificar Elementos que me dan y me quitan energía en mi vida.
- Realización de un Plan de autocuidado.
- Aprender sobre **Gestión del stress.**
- **Dar gracias.**
- Saber qué hacemos con la frustración. Y con el **éxito y la celebración**





## Modelos de negocio. Preparación de la propuesta y servicio

- Amo **servir a los/as demás** y se cómo hacerlo
- Definición de la base de tu proyecto
- **Publico objetivo o target.**
- **Estrategia básica, que problema solucionas y a quien.**
- Definición de **tus servicios** (que vendo a quién se lo vendo y como lo vendo)
- •Cómo se llama tu propuesta básica y porque.
- Cuál es el problema y cuál es la solución.
- Cuál es la característica.
- **Beneficios**
- **Cuáles son las ideas fuerza principal**

## Marca personal Dejar huella es ser yo en esencia

- Que es **marca personal y palabras clave.**
- Es importante saber que no es lo que haces sino también como lo haces. Valoramos tus cómoos.
- **En que eres especial. Saber diferenciarte, tu valor específico.**
- Como gestionar de forma consciente toda la huella que tú tienes.
- **Áreas de nuestro negocio**
- **Valores claro de tu marca:** para que te asocien algo concreto.



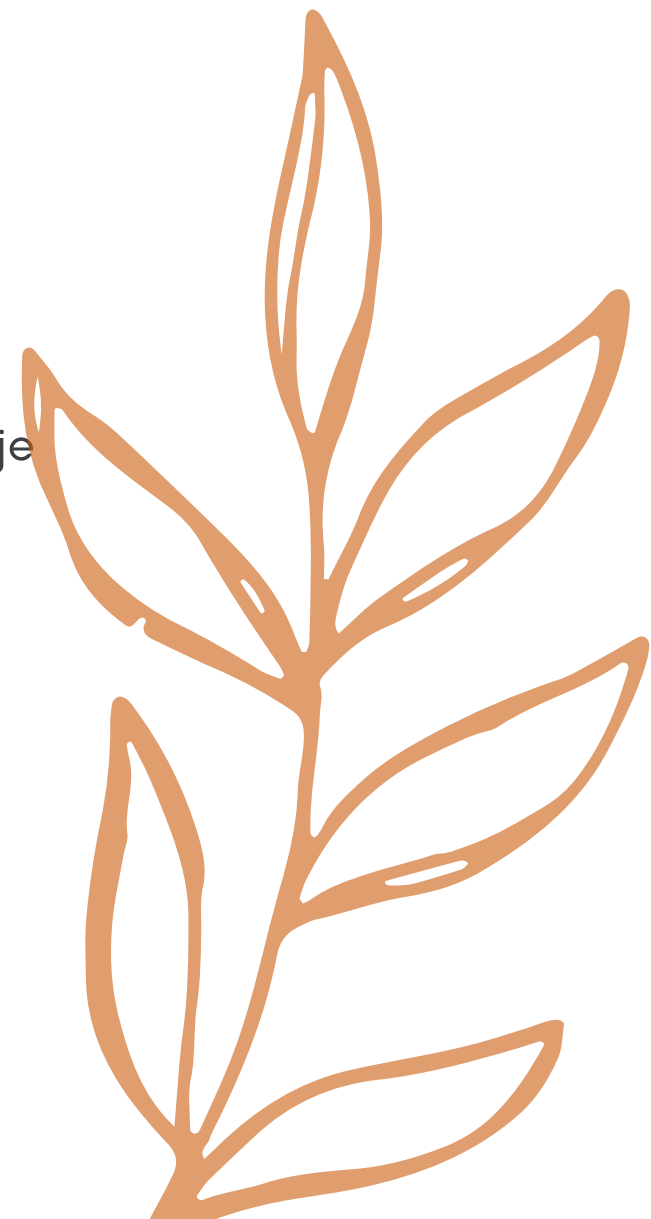
## Apoyo recursos y activos digitales que nos ayudan a emprender.

### Amiguísima de la tecnología

- **Conocer las palancas** o los puentes que te ayudarán a llegar a tus potenciales clientes.
- **Saber cuales son los programas básicos** cómo MailChimp ,Canva ,Inshot, Wix, etc.. Que necesitas en el futuro.
- Creación **videos** para ir cogiendo soltura.
- **Blog**
- Practicas para conocer los **recursos digitales básicos.**

### 1Evaluación y puesta en práctica conclusiones feliz y contenta me despido

- **Evaluación** del proceso
- **Síntesis del grupo y de cada una.**
- Compartir el camino de cada una y los resultados
- **Creación plan de acción.**
- Que me toca hacer ahora.
- Por donde vas a seguir.
- **Grupos de networking, tribus,** comunidades de aprendizaje
- Cierre dinámicas y regalos sorpresas



# PROCESO FORMATIVO

## Curso 1:

**Nivel 1 (otoño)**

**octubre a diciembre**

*Brotos para Emprender.*

Empezaremos a trabajar nuestro proyecto y a conocer los recursos y herramientas

## Curso 2: ( próximamente)

**Nivel 2 Invierno )**

de enero a marzo

*flores para Emprender*

Realizaremos la segunda vuelta para poner en practica y profundizar en nuestro proyecto



# Como

Proceso On line de **11 sesiones** grupales y **una sesión individual** de Mentoría Individual de 1 h y 30 .



# fechas y horario

- 11 sesiones en lunes y dos viernes Del 23 de Septiembre al 18 de Diciembre 2023.
- **Horario de 10 a 13 h** hora española.

# Aportación

- Precio **400 E**
- Precio para clientas/ alumnas **350 E**
- Si vienes Con Una Amiga **300 E** cada una

Consulta facilidades de pago si te hace falta

Este proceso formativo está dividido en dos cursos o niveles , pensado para hacerlo en dos vueltas de aprendizaje que nos ayuden a integrar los contenidos de forma práctica si así lo deseas.

# ESTE CURSO INCLUYE

- **Grupo reducido**

Formación exclusiva **solo para 12 mujeres** del mismo ámbito de trabajo. (consciencia desarrollo personal , espiritualidad).

- **33 h en 11 sesiones grupales** de 3 horas durante 2 meses .

- **1,30 h de sesión de Mentoría individual** extra.

- **Entrega de Materiales en pdf** de cada sesión con diseño chulo.

- **Recursos en video** (relajaciones meditaciones y visualizaciones) y bibliografía específica.

- **Síntesis resumen** de las sesiones y grabaciones.

- **Apoyo técnico y consultas puntuales** por mail o whatsapp.

- **Posibilidad de sesiones individuales** de apoyo extras con descuento ( precio REDUCIDO 50 E).

- **Grupos de whatsapp cerrado** para alumnas para compartir avances.

PROCESO  
FORMATIVO

Nivel 1  
(OTOÑO)

Brotos para  
EmprenSer.

[contacto@marhernandez.es](mailto:contacto@marhernandez.es)

[www.marhernandez.es](http://www.marhernandez.es)

# Testimonios

## Tania Arellano

Lo primero que he conseguido en este curso **es sentirme acompañada**, apoyada y no sola como antes.



Me hace sentir **conectada con mujeres inteligentes y valientes** que luchan por abrirse camino de una manera consciente y hermosa.

Gracias a las personas del curso he activado mi lado espiritual, un objetivo que persigo hace tiempo.

Las sesiones que se llevaron a cabo **me llevaron a comprender mejor qué buscan los/as clientes en mí y cuáles son mis fortalezas.**

**Ahora me doy cuenta de que mis valores me llevan a centrarme en la acción,** en ayudar a las personas a dar el salto.

También **he ganado más confianza en mi intuición** y me tomo la libertad de escucharla, osar con las propuestas que hago a los clientes, **obteniendo buenos resultados.**

Ahora que me conozco más tengo que afinar los contenidos de mi propuesta en mi web y **he aprendido qué herramientas digitales** pueden ser las apropiadas en mi caso.





# Testimonios

## Mercedes Díaz Celada

Me llamo Mercedes y estoy jubilada de mi como enfermera, aunque no de acción pues mi mente bulle de ideas para seguir poniéndome al servicio y compartir herramientas que me permitan seguir promoviendo la salud de forma holística.

**Lo que me animó a realizar este curso es su forma de abrazar la energía manifestadora (Yang, masculina),** para pasar a la acción que en mi caso me costaba tanto.

**Me ha permitido conocer mis fortalezas y mis debilidades** y poder traspasarlas para que mi ser las re-cree de nuevo y las ponga en valor.

**He encontrado herramientas físicas y emocionales, muy prácticas** para ello, aprovechando la energía de los elementos que nos forman, junto con una importante base tecnológica que me permite compartir de forma idónea mi propuesta, en este momento que vivimos.

**También me ha puesto tierra bajo los pies,** ahora puedo hacerlo desde la conciencia del merecimiento por "quienes somos" para "quienes somos" y desde "quiénes somos" como base para empezar trabajar.

También conocer a mujeres poderosas, fuertes, amorosas y entregadas a su propio proceso de crecimiento y desde él expandirse y vivir sus sueños sin miedo al éxito, redefiniendo el éxito, y buscando el feliz éxi(s)to para todos los seres.

**Y si esto no fuera suficiente el hecho de contar como guía con Mar (UMA), su dedicación, su capacidad de gestión y síntesis,** su puesta al servicio siempre y su forma de "ver" y "vernos" ya es más que suficiente para decir !!!sí, quiero!!!

!!! Al lío!!!

Gracias por hacerlo posible.





# Testimonios



## Diana Rodriguez

Soy organizadora de eventos y Wedding Planner.

Estoy emprendiendo un nuevo proyecto desde la base de un negocio familiar en el que yo le pongo mi sello.

Ahora se ha convertido en mi propia marca de eventos,

en el que realizo eventos personalizados con mi huella personal que atrapa al cliente dando tranquilidad, emoción y soluciones a momentos especiales de su vida.

**Antes tenía miedo, mi mentalidad no es de emprendedora, era pro empresa, pero con este curso he aprendido a ser mi propia jefa con las dificultades y recompensas que conlleva siendo consciente de mi misión, valores, con una visión coherente, con foco y estructura de dentro a fuera.**

Mis principales aprendizajes que he entrenado y que he ido vas incorporando han sido el **trabajo diario constante, saber quien soy y cuales son mis fortalezas, mis virtudes y carencias para poder seguir con fuerza mi proyecto, aprendiendo y formándome.**

Os recomiendo este curso porque al empezar un proyecto tenemos muchas ideas desordenadas sin saber por dónde empezar, **se necesita una coach que te guíe, para no decaer hay muchos altos y bajos, es un camino largo en el cual se necesita apoyo para superar los miedos y tener fuertes cimientos.**

**Me ha ayudado a aprender del instinto,** de mi mundo interior y valerme mas por mi misma.

**Mar tiene la capacidad de empatizar** de una manera increíble, que saca el instinto de la mujer emprendedora que no sólo se aprende en lecciones de un curso” es su mayor potencial”





Pongamos  
al fin  
en tierra  
tu misión

ilustraciones  
Sonia Kohl

Mar Hernandez



Inscripciones y web

**0034 / 605126087**

**[www.marhernandez.es](http://www.marhernandez.es)**





Pongamos al fin  
en tierra tu  
misión

Mar Hernandez