

NUEVO PROGRAMA CREATIVO

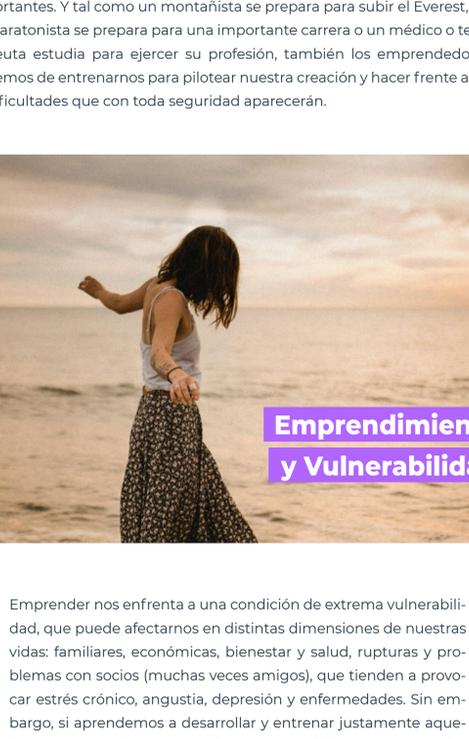
# Coaching para Emprendedores

APRENDE A CUIDAR TU SALUD MENTAL Y EMOCIONAL COMO EMPRENDEDOR Y EMPRENDEDORA

PROGRAMA ONLINE - 2024

Aunque podríamos decir que todos los emprendedores son distintos, tienen su propia cartografía y nacen de móviles, necesidades y recursos diversos, todos ellos se enfrentan a ciclos dinámicos permanentes y a una serie de estresores siempre presentes, para los que nadie los prepara: ansiedad, frustración, miedo, pérdidas, vulnerabilidad, depresión, agotamiento, estrés crónico y burnout, por nombrar los más evidentes en este campo.

¡Este programa te prepara para ello!



¿Ser emprendedor/a o estar emprendiendo?

Podemos ser emprendedores/as o estar emprendiendo en algún momento de nuestras vidas. En el primer caso existe un deseo profundo por crear, innovar, dejar tu huella y vivir la vida a tu manera; no puedes ni quieres ajustar tu vida y flujo energético a los patrones convencionales, sencillamente hay un motor que te impulsa a reinventarte de forma permanente y así es posible que emprendas durante toda la vida.

En el segundo caso, podrías tener ganas de desarrollar un proyecto puntual, no sabes si podrás vivir de ello o quizás no es lo relevante para ti, sino más bien te mueve la necesidad o motivación de plasmar tu idea en el mundo.

En ambos casos, es importante que sepas lo esencial de prepararte para este camino, porque recorrerás desafíos, riesgos e incertidumbres importantes. Y tal como un montañista se prepara para subir el Everest, un maratonista se prepara para una importante carrera o un médico o terapeuta estudia para ejercer su profesión, también los emprendedores hemos de entrenarnos para pilotear nuestra creación y hacer frente a las dificultades que con toda seguridad aparecerán.

## Emprendimiento y Vulnerabilidad

Emprender nos enfrenta a una condición de extrema vulnerabilidad, que puede afectarnos en distintas dimensiones de nuestras vidas: familiares, económicas, bienestar y salud, rupturas y problemas con socios (muchas veces amigos), que tienden a provocar estrés crónico, angustia, depresión y enfermedades. Sin embargo, si aprendemos a desarrollar y entrenar justamente aquellas competencias que necesitamos para vivir como emprendedores, a nivel mental, emocional y espiritual, seguramente podremos sortear mejor los ciclos que inevitablemente atravesaremos.

Porque sabemos que habrán buenos y malos momentos, más o menos recursos, necesidad de reinventarse por cambio en el contexto, tendencias, cultura, ¿pero sabemos hacer eso? ¿sabemos trabajar de forma autónoma, resiliente, con disciplina y autocuidado? ¿cómo le damos equilibrio a nuestro cuerpo, mente y emociones mientras somos emprendedores? ¿sabemos recuperarnos de los momentos duros?.

## Somos cartógrafos de nuestro emprendimiento-proyecto

Aunque se ha escrito y hablado mucho sobre cómo emprender, el emprendimiento es como la cartografía, ese arte de crear mapas en la medida que vas conociendo y habitando un territorio, donde vas encontrando caminos, puentes, ríos, conexiones, rutas más largas y cortas. Esto aplica tanto al proyecto o emprendimiento que estamos levantando, como también hacia la cartografía de nuestra propia experiencia, indagación y autoconocimiento, ya que va develando y creando nuestro propio mapa interior creativo.

De esta manera, aunque podríamos decir que todos los proyectos-emprendimientos son distintos y tienen su propia cartografía, y que nacen de móviles, necesidades y recursos diversos, todos ellos se enfrentan a ciclos dinámicos permanentes y a una serie de estresores siempre presentes, para los que nadie nos prepara: ansiedad, frustración, miedo, pérdidas, vulnerabilidad, depresión, agotamiento, estrés crónico y burnout, por nombrar los más evidentes en este campo.

Llevo años emprendiendo y siempre me ha llamado la atención que todo el foco esté especialmente en cómo ganar más dinero, ser más famoso o ser genio en el uso de herramientas tecnológicas, marketeas y de ventas, y no en cómo construimos una estructura de salud mental, resiliencia y flexibilidad que nos sostenga en este siempre desafiante camino de crear y emprender.

## A veces se gana y siempre se Aprende

Todos los proyectos y emprendimientos pasan por ciclos, algunos se quedan en el suspiro de la inspiración, otros en el primer obstáculo y otros sin aliento para dar el último paso. Y en ese sentido es importante saber que la creación es un proceso dinámico que está VIVO y nos pide ir acompañándolo en cada una de sus etapas y aprendiendo de ellas. Por ello, sabemos que la idea es sólo el 1% del proceso, el resto es cultivarnos para desarrollar una estructura interna que nos permita emprender y sostener nuestro proceso creativo.

Por ello hablaremos mucho sobre cómo reinventarnos, cómo manejar la frustración, cómo cambiar el rumbo, cómo pensar fuera de la caja, cómo evitar dañar nuestra autoestima, identificar cuando cerrar etapas y procesos, y cómo ser resilientes y amables con nuestros procesos.

Quiero decirte que por lo mismo este NO es un programa que te enseñará sobre marketing, redes sociales, ventas, contabilidad ni nada de eso. Vivimos en una era en que estos servicios se ofrecen por montones, jese no es el problema!, lo realmente interesante es conocer el viaje y camino que recorremos cuando emprendemos, especialmente cuando nos atrevemos a impactar en el mundo. Por eso es importante comprender a qué nos enfrentamos cuando decidimos llevar adelante un proyecto emprendimiento.

ESTE PROGRAMA ES PARA TI SI TE SIENTES IDENTIFICADA/O CON ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES:

“Quiero desarrollar mi proyecto pero no sé cómo empezar, me siento paralizado/a”.

“Tengo una idea hace tiempo pero no sé si es buena”

Me gustaría crear una empresa (organización, fundación, empresa b, etc.) pero no sé nada de finanzas, ni de la parte legal, ni de marketing

Quiero emprender pero me cuesta decidirme entre tantas ideas.

Estoy estancada/o en mi proyecto, no sé cómo avanzar

Tengo miedo porque parece que debo cerrar mi emprendimiento

Tengo problemas en mi familia por estar emprendiendo.

Tengo problemas con mi socio o socia y/o inversionistas.

Necesito volver a empezar

## EN ESTE PROGRAMA APRENDERÁS A:

- Crear y sostener tu salud mental y emocional como emprendedor/a
- **Materializar tus proyectos y emprendimientos**
- Tomar mejores decisiones, desde un lugar de balance
- **Resolver conflictos y problemas sin dañarte ni exponerte**
- Pensar fuera de la caja
- **Confiar en el error como tu mejor amigo**

## UN PROYECTO, EMPRENDIMIENTO O CREACIÓN PODRÍA SER:

- Una empresa de servicios y/o productos
- **Un curso, diplomado o plataforma de aprendizaje**
- Un libro, podcast u otro canal de comunicación y expresión
- **Una fundación o empresa B**

## NO CREAMOS PROYECTOS SÓLO PARA SOSTENERNOS ECONÓMICAMENTE, TAMBIÉN LO HACEMOS PARA:

- Incidir en el mundo, aportando nuestra mirada y nuestro servicio.
- **Crear y conectar con el propósito, la intuición, los sueños y anhelos propios.**
- Conectar con otras personas, equipos, organizaciones.
- **Aprender nuevos conocimientos, habilidades y competencias.**
- Desarrollar herramientas internas: flexibilidad, resiliencia, prudencia, arrojo, coraje.
- **Conocernos a nosotros/as mismos/as en el desafío de dar vida a un proyecto.**
- Queremos vivir de otra forma, con otros horarios, otras rutinas, otras libertades.

## MODALIDAD

DURACIÓN:	1 mes
FORMATO:	Online
CUPOS:	10 al mes (programa personalizado)
FECHAS Y HORARIOS:	En calendario

## 3 SESIONES DE COACHING PERSONALIZADAS

3 SESIONES	1 H DURACIÓN	1 VEZ POR SEMANA	AGENDA SEGÚN DISPONIBILIDAD
------------	--------------	------------------	-----------------------------

Espacios que permitirán indagar en el proceso que estás transitando como emprendedor/a (o como potencial emprendedor) con la finalidad de que cada persona pueda moverse hacia el estado deseado.

El coaching es una estrategia-proceso de desarrollo que promueve el autoconocimiento, empoderamiento y aprendizaje de habilidades, para que las personas y organizaciones puedan cambiar, transformarse y enfrentarse a los diversos desafíos de manera consciente, activa y con resultados concretos.

## 3 TALLERES ONLINE · COACHING EN VIVO · COMUNIDAD

3 TALLERES ONLINE EN VIVO	2 H DURACIÓN	1 SEMANAL
---------------------------	--------------	-----------

El programa cuenta con 3 talleres online en los que realizaremos coaching en vivo con los proyectos de los/as participantes, a fin de que la experiencia grupal favorezca el aprendizaje, y se puedan realitzar los ajustes concretos que cada proyecto-emprendimiento necesita.

- Mi cartografía - mi forma de emprender - mi emprendimiento: Definir y darle forma al proyecto emprendimiento (¿cuáles mi proyecto? ¿cómo financiar y comunicar mi proyecto?)
- Resiliencia y Creatividad: ¿Cómo reinventarme? ¿Cuándo soltar?
- Kit de emergencia para el emprendedor: Herramientas para superar momentos difíciles.

## FECHAS ANUALES 2024

(MÁXIMO 10 CUPOS)

\* Los talleres quedarán grabados y se podrá acceder a ellos por un plazo máximo de 3 meses.

\* Sesiones de coaching individual se agendan personalmente.

	Inicio	Talleres	Hora
ABRIL	4 abril	jueves 4, 18, 25	19:00 Chile
JUNIO	4 junio	martes 4, 18, 25	10:00 Chile
AGOSTO	8 agosto	jueves 8, 22, 29	19:00 Chile
OCTUBRE	8 octubre	martes 8, 22, 29	10:00 Chile

## VALORES

VALOR CONTADO:

- \$250.000
- U\$250 (DÓLARES)

MODALIDAD DE PAGO:

- VÍA PYPAL
- TRANSFERENCIA BANCARIA EN CHILE



IMPARTE:

DIANA VILDÓSOLA BARRAZA

A lo largo de mis años como comunicadora y emprendedora, he creado 5 emprendimientos en la última década y he acompañado el desarrollo de más de 20 marcas (relatos, definición de propósito, estrategia de posicionamiento, plan de comunicaciones, desarrollo de marca, etc.). También he participado en el diseño e implementación de cursos y talleres, diplomados, plataformas de aprendizaje, cumbres virtuales, creación de escuelas de desarrollo personal presenciales, producción de eventos, diseños de campañas de comunicación, diseños de productos, estrategias de ventas, desarrollo de marca personal, y coaching a emprendedores y CEO's en América Latina.

**He aprendido y estudiado mucho, pero sólo ahora, después de 20 años, me he dado cuenta de la importancia de desarrollar competencias para emprender y sostener nuestra salud mental, emocional y física, como la base de todo, el kit esencial de una persona emprendedora.**

### ¿QUÉ PROYECTOS HE CREADO?

- **Sabia Escuela de Saberes** (creado 2019)  
www.sabiaescueladesaberes.com  
ig @sabia\_escueladesaberes
- **Sabia Infancia** (creado 2020)  
www.sabiainfancia.com  
ig @sabia\_infancia
- **Sabia Mayores** (creado 2021)  
www.sabiamayores.com  
ig @sabia\_mayores
- **Santuaria Catering, Banquetería Vegetariana y Vegana**  
ig @santuariacatering (creado 2017 cerrado en 2019)
- **Grandiosa, alimentos saludables**  
ig @grandiosa\_amor.a.la.tierra (creado 2016 cerrado 2017)

### MI RECORRIDO PROFESIONAL

- Periodista. Universidad Diego Portales.
- Coach Ejecutiva certificada. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Diplomada Coaching Ejecutivo. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Diplomada Comunicación para el Desarrollo. Universidad Diego Portales.
- Instructora Mindfulness. Instituto Iberoamericano de Estudios para la Paz.
- Terapeuta Ayurveda. AYURVIDA, Escuela Latinoamericana de Ayurveda. Santiago de Chile.
- Entrenamiento en Cultivo de la Compasión (CCT) con Gonzalo Brito.
- Curso Neurociencias con Nazareth Castellanos.
- Terapia Floral Ayurveda. Escuela Aiyayurveda (AIYA). Madrid, España.
- Instructora de yoga, meditación y mindfulness para niños y niñas. YogaEduOM. Chile.
- Curso Avanzado de Alimentación y Cocina Ayurveda. AVP (Arya Vaidya Pharmacy). Coimbatore, India.
- Nutrición Ayurveda, Escuela Aiyayurveda (AIYA). Madrid, España.
- Master Nutrición y Alimentación Vegetariana. Escuela de Cocina Ana Moreno. Madrid, España.
- Curso Ayurveda para Mujeres, Niños y Niñas. Chacrapani Ayurveda Clinic. Jaipur, India.
- Estudiante de Psicología Universidad Gabriela Mistral.

UN PROGRAMA DE :

