

La semilla del corazón

*Acompañamiento emocional y estratégico
para proyectos de emprendimiento*



PRESENTACIÓN

¡Hola!

Si estás leyendo esto seguramente sabes quién soy; pero, por si acaso, me presento.

Mi nombre es [Lidia Luna](#). De profesión soy psicóloga; de vocación, escuchadora y contadora de historias, dos cosas que considero imposible separar.

A finales de 2014 creé [Narrativas y otras lunas](#), mi proyecto de autoempleo; y ahora, a mediados de 2021 y después de un largo camino, por fin tiene unas bases sólidas que me permiten empezar a vivir de él; pero, sobre todo, tener claridad en los procesos internos y externos: dónde estoy, dónde me gustaría llegar, qué tengo para conseguirlo y qué necesito.

He tardado mucho tiempo en darme cuenta de lo solitario que sentía este proceso; hasta que empecé a compartir el camino con otras mujeres que estaban, también, cuidando sus proyectos. También he participado como formadora en diferentes programas de empleo y emprendimiento.

En el último año, además, me he formado en las áreas estratégicas que sentía más débiles: planificación, estructuras, mentalidad, márketing. Una de las principales tareas ha sido poner palabras a lo que hago; al por qué y al desde dónde. Y, desde ahí, ha sido mucho más sencillo construir la comunicación y un modelo de negocio con el que me sintiera cómoda y que, al mismo tiempo, fuera lo suficientemente sólido y realista como para permitirme seguir trabajando por mi cuenta.

En los últimos meses he vuelto a repetirme muchas veces la pregunta: “¿qué haces bien? ¿para qué acuden a ti otras personas? ¿con qué tareas disfrutas más? Y, además de muchas cuestiones relacionadas con *Narrativas y otras lunas*, me he dado cuenta de que me gusta mucho compartir con otras mujeres lo que he ido aprendiendo en este camino

del emprendimiento; lo que a mí me habría gustado saber o encontrar desde el primer momento.

Si quieres saber más sobre la formación que he recibido en este ámbito, puedes preguntarme lo que quieras; aunque mi principal propósito con este taller no es ofrecer una formación técnica o teórica que puedes encontrar en muchos otros lugares, sino una orientación estratégica y un acompañamiento que ponga en valor todo aquello que nos impulsa a hacer “*un trabajo del corazón*”¹.

¿QUÉ ES?

Un taller muy práctico en el que trabajaremos las diferentes áreas del diseño y desarrollo del emprendimiento a partir de los proyectos de las personas participantes:

1. **Qué, cómo, desde dónde y para quién:** definimos lo que de verdad sientes que quieres ofrecer en tu proyecto, el por qué y el para qué. A partir de ahí será más sencillo encontrar a las personas interesadas y comunicarte con ellas.
2. **Comunicación:** qué canales quiero utilizar y qué contenidos vas a comunicar. Cuáles son los canales en los que te sientes cómoda y cómo encontrar tu propia voz. Identificar la inseguridad y las voces críticas para permitirte ocupar tu espacio y disfrutar haciéndolo.
3. **Productos y servicios:** cuáles tengo y cuáles necesito. Orden y limpieza de lo que ofrezco.
4. **Modelo de negocio:** qué necesito para que sea sostenible. Dónde y cómo encuentro lo que no tengo.
5. **Plan de trabajo:** establecer metas y objetivos.
6. **Plan de autocuidado:** respeto mi tiempo y mi energía. Creo un espacio para estar conmigo.

O una asesoría online de 60 minutos para trabajar en cualquiera de estas áreas.

¹ Michael Mahoney

Si te interesa por favor, escíbeme a contacto@narrativasyostraslunas.com indicando en el asunto *Taller emprendimiento* y cuéntame en qué consiste tu proyecto, en qué fase está y en qué áreas sientes que puedo ayudarte. También si quieres inscribirte al taller, o prefieres una asesoría individual. La ventaja del taller es que nos permite aprovechar la mirada y el impulso de otras mujeres e, incluso, crear redes de colaboración.

¿CUÁNDO ES?

Taller grupal:

Lunes **17, 24 y 31 de de enero y de 18:30 a 20:00**. Matrícula: 60€ hasta el 31 de diciembre de 2021

¿QUÉ OFRECE?

Un espacio grupal en el que:

- Un espacio en el que aterrizar y ordenar todas tus ideas en cuanto a tu proyecto de emprendimiento, para transformarlas en objetivos y acciones concretas
- Recibir una mirada y un apoyo externo que te ayudarán a ganar claridad y motivación, tanto por mi parte como de otras mujeres que también están emprendiendo.
- Tener una hoja de ruta que te dará claridad en todas las áreas de tu negocio, las acciones prioritarias en cada una de ellas y la forma de empezar a implementarlas.

MATRÍCULA

Taller grupal: 60€

8 plazas disponibles en cada convocatoria.

Asesoría individual: 45€ hasta el 31 de diciembre de 2021; 60€ a partir de esa fecha.

CONTACTO

Por favor, si conoces a alguna otra persona a la que podría interesarle esta propuesta, envíale este documento. También puede descargarlo [aquí](#).

Para cualquier consulta estoy en contacto@narrativasyostraslunas.com; por Whatsapp o Telegram: +34 633 21 81 24.

¡Muchas gracias por tu tiempo! Y mucha suerte en todo lo que hagas.

RECONOCIMIENTO

El deseo y la necesidad de hacer “un trabajo del corazón”, expresión tomada de Michael Mahoney en el libro *Psicoterapia constructiva*, es algo que me acompaña desde que comencé mi camino de emprendimiento; la idea de la semilla también está presente en mi forma de nombrar y entender la escritura y, en general, los procesos creativos y vitales: la importancia y la dificultad de acompañar y cuidar, escuchar y respetar los tiempos. Pero, para que pueda dar este paso, ha sido clave mi participación en dos formaciones:

- *Tu empresa en equilibrio*, de Mónica de los Ríos y *Emprender con el corazón*², de Sophia Style (Mujer Cíclica).

A ellas y otras personas que han participado en ambas actividades agradezco la posibilidad de comprender que no solo es posible emprender de una forma sostenible siguiendo los propios valores, con el autocuidado y el autoconocimiento como principales guías; sino que es la única forma de hacerlo para que el emprendimiento pueda crecer y sea compatible con los cuidados y el autocuidado.