

NOMBRE

Somatic Business System.

Recupera energía y claridad para liderar tu negocio con enfoque y estabilidad, y construir una forma de trabajar que puedas sostener sin agotarte ni volver al caos.

A través de un enfoque que mejora la forma en la que funcionas, optimizando tu toma de decisiones, tu rendimiento y la sostenibilidad de tu actividad profesional.

DESCRIPCIÓN

Somatic Business System es un programa intensivo dirigido a profesionales y emprendedores que operan en entornos de alta exigencia y que buscan mejorar su rendimiento sin comprometer su bienestar ni su sostenibilidad.

El programa aborda una problemática habitual: la pérdida de claridad, energía y capacidad de decisión como consecuencia de la sobrecarga y el estrés sostenido.

A través de un enfoque práctico que combina análisis estratégico y trabajo somático, los participantes desarrollan una forma de trabajar más clara, eficiente y sostenible.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

1. Identificar los factores que generan saturación y pérdida de claridad en el trabajo diario.
2. Recuperar energía y mejorar la capacidad de presencia en la toma de decisiones.
3. Desarrollar claridad sobre prioridades y dirección profesional.
4. Mejorar la capacidad de concentración y reducir la dispersión.
5. Diseñar un sistema de trabajo propio, sostenible y adaptado a la realidad profesional de cada participante.

DURACIÓN Y MODALIDAD

Duración: 5 semanas

Modalidad: Presencial

Sesiones: 3 días por semana (miércoles a viernes)

Carga total: 60 horas

El programa se desarrolla en formato intensivo, combinando contenido teórico, dinámicas prácticas y aplicación directa sobre la actividad profesional de los participantes.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

◆ FASE 1 — RESET

De la saturación a la claridad operativa

Objetivo: recuperar estabilidad interna y mejorar la capacidad de decisión.

Módulo 1: Detox Profesional

- Identificación de factores de saturación
- Análisis del impacto en el rendimiento y la toma de decisiones

Módulo 2: Reconexión con la Energía

- Herramientas prácticas de regulación del estrés
- Mejora de la claridad mental y la presencia

Resultado:

Los participantes pasan de un estado de saturación y desorden a un estado de mayor claridad, estabilidad y control.

- FASE 2 — SISTEMA

De la improvisación a una forma de trabajo sostenible

Objetivo: construir una estructura de trabajo que permita sostener resultados en el tiempo.

Módulo 3: Enfoque Estratégico

- Definición de prioridades
- Eliminación de tareas de bajo impacto
- Orientación a resultados

Módulo 4: Diseño del Sistema de Trabajo

- Organización de la operativa diaria
- Creación de una estructura clara y replicable

Módulo 5: Integración y Sostenibilidad

- Consolidación de hábitos de trabajo
- Desarrollo de una forma de operar estable y sostenible

Resultado:

Los participantes desarrollan un sistema de trabajo propio que mejora su eficiencia, reduce la carga operativa y facilita la toma de decisiones.

RESULTADOS ESPERADOS

Al finalizar el programa, los participantes serán capaces de:

- Identificar y reducir factores de desgaste profesional
- Mejorar su claridad mental y capacidad de decisión
- Priorizar tareas de alto impacto
- Implementar un sistema de trabajo sostenible
- Mantener resultados sin depender del esfuerzo constante

Resultado global:

Pasar de una forma de trabajo basada en la sobrecarga a un modelo más eficiente, estructurado y sostenible.

METODOLOGÍA

El programa combina tres pilares:

1. Análisis estratégico

Aplicación directa sobre la realidad profesional del participante

2. Trabajo somático

Técnicas orientadas a mejorar la regulación del estrés y la gestión de la energía

3. Aplicación práctica

Diseño e implementación de un sistema de trabajo adaptado

PONENTE

Lucía Sáenz Morejón

Abogada con más de 10 años de experiencia en entornos multinacionales, en áreas como arbitraje internacional y Derecho de la Unión Europea, así como trayectoria en consultoría y emprendimiento.

Tras experimentar en primera persona el impacto de contextos profesionales altamente exigentes, orienta su trabajo al estudio de la relación entre energía, claridad y rendimiento en el entorno laboral.

Actualmente integra un enfoque que combina análisis estratégico, trabajo somático y herramientas de desarrollo profesional, orientado a mejorar la forma de trabajar y la toma de decisiones en contextos de presión.

Es fundadora de **Somatic Business System**, un método centrado en ayudar a profesionales y emprendedores a optimizar su rendimiento desde un enfoque más eficiente y sostenible.