



GUÍA PREVIA DE EJERCICIOS

PROGRAMA SIEMBRA EMPRESAS



**Convierte tu idea en una empresa con
propósito,
estrategia y resultados.**

Marité Rodríguez · Neurocoach ejecutiva · Método TER®

Antes de comenzar

Esta guía breve está diseñada para ayudarte a llegar al Programa Siembra Empresas con mayor claridad. No necesitas tener todas las respuestas. Solo reserva unos minutos, escribe con honestidad y utiliza cada ejercicio para convertir una idea difusa en decisiones concretas.

“Una empresa sólida comienza cuando una idea encuentra dirección, propósito y acción.”

Cómo utilizarla

- ☐ Completa los ejercicios en orden.
- ☐ Escribe respuestas breves y concretas.
- ☐ No busques perfección: busca claridad.
- ☐ Revisa tus respuestas al finalizar.
- ☐ Elige tres acciones para los próximos 30 días.

Marité Rodríguez

Neurocoach ejecutiva, formadora y creadora del Método TER®.

1. Tu punto de partida

Siembra Empresas es un training práctico para desarrollar una idea de negocio y construir las bases necesarias para ponerla en marcha.

EJERCICIO PRÁCTICO

Completa esta frase: “Quiero crear una empresa que ayude a _____ a conseguir _____ mediante _____.”

2. ¿Para quién es tu propuesta?

Una idea adquiere valor cuando resuelve una necesidad concreta para una persona concreta. Evita pensar que tu cliente es “todo el mundo”.

EJERCICIO PRÁCTICO

Describe a tu cliente ideal: quién es, qué quiere conseguir, qué le preocupa y qué ha probado antes.

3. ¿Te sientes identificado?

Reconocer el momento en el que te encuentras permite elegir el siguiente paso con mayor precisión.

EJERCICIO PRÁCTICO

Marca las situaciones que reflejan tu momento actual y escribe cuál es la más urgente.

- ☐ Tengo una idea, pero no sé cómo organizarla.
- ☐ Quiero emprender, pero tengo miedo a equivocarme.
- ☐ No sé cómo explicar o vender mi propuesta.
- ☐ Tengo demasiadas ideas y poca dirección.
- ☐ Necesito convertir mi experiencia en un negocio.
- ☐ Quiero profesionalizar un proyecto que ya existe.

4. Prevenir el fracaso

Muchos proyectos no fracasan por falta de talento, sino por ausencia de validación, planificación, foco comercial o gestión emocional.

EJERCICIO PRÁCTICO

Escribe tres riesgos de tu proyecto y una acción preventiva para cada uno.

5. Método TER®

El Método TER® integra transformación, estrategia emocional y resultados. Utilízalo para pasar de la intención a la acción consciente.

T	TRANSFORMACIÓN ¿Qué debe cambiar en ti o en tu proyecto?
E	EMOCIÓN Y ESTRATEGIA ¿Qué emoción necesitas gestionar y qué estrategia aplicarás?
R	RETOS Y RESULTADOS ¿Qué reto asumirás y cómo medirás el resultado?

Mi decisión TER® para esta semana:

6. Qué necesitas aprender

El programa trabaja negocio, liderazgo, comunicación, ventas, mentalidad, innovación y ejecución. Priorizar evita dispersarte.

EJERCICIO PRÁCTICO

Escribe las tres competencias que más necesitas desarrollar y por qué.

7. Tu ruta de 90 días

Un plan simple y ejecutable es más útil que una estrategia extensa que nunca se pone en práctica.

EJERCICIO PRÁCTICO

Define un objetivo para cada mes y una acción semanal que lo haga posible.

8. Emprender desde la neurociencia

El cerebro tiende a evitar la incertidumbre. Crear hábitos, dividir los retos y celebrar pequeños avances ayuda a sostener el proceso emprendedor.

EJERCICIO PRÁCTICO

Identifica una creencia limitante. Después, escribe una formulación útil y una evidencia que la respalde.

9. Las diez competencias

Valórate del 1 al 10. No se trata de juzgarte, sino de identificar dónde conviene invertir atención y aprendizaje.

Competencia	1-10	Próximo paso
Liderazgo		
Comunicación		
Ventas		
Creatividad		
Resiliencia		
Negociación		
Planificación		
Aprendizaje continuo		
Networking		
Innovación		

10. Inteligencia artificial y automatización

La IA no sustituye tu criterio. Puede ayudarte a investigar, ordenar ideas, crear borradores y automatizar tareas repetitivas.

EJERCICIO PRÁCTICO

Enumera tres tareas repetitivas que podrías simplificar y qué tiempo recuperarías cada semana.

11. Tu primer prompt empresarial

Prueba este prompt y adapta los campos entre corchetes:

Actúa como consultor de negocios. Analiza mi idea: [idea]. Mi cliente es [cliente]. El problema que resuelvo es [problema]. Propón tres formas sencillas de validar la demanda con bajo presupuesto, los riesgos principales y un plan de acción de siete días.

Anota la idea más útil de la respuesta y conviértela en una acción:

12. Empresa sostenible

Una empresa sostenible equilibra viabilidad económica, bienestar de las personas e impacto responsable en el entorno.

EJERCICIO PRÁCTICO

Escribe una acción para mejorar cada dimensión: económica, humana y ambiental.

13. Resultados y entregables

Los objetivos se vuelven gestionables cuando se traducen en indicadores observables.

EJERCICIO PRÁCTICO

Define tres resultados para los próximos 90 días: clientes, ingresos y avance estratégico.

14. Prueba social y testimonios

Los testimonios ayudan a reducir incertidumbre y mostrar resultados reales. Solicítalos con preguntas concretas.

EJERCICIO PRÁCTICO

Redacta un mensaje para pedir un testimonio que explique situación inicial, proceso y resultado.

15. Alianzas e instituciones

Las alianzas pueden aportar conocimiento, visibilidad, distribución y credibilidad. Deben construirse desde el valor mutuo.

EJERCICIO PRÁCTICO

Anota cinco personas, empresas o instituciones con las que tendría sentido colaborar.

16. Tu marca personal

Las personas conectan con una propuesta y también con quien la lidera. Tu historia, experiencia y valores deben sostener el mensaje empresarial.

EJERCICIO PRÁCTICO

Escribe una presentación de 50 palabras: quién eres, a quién ayudas, cómo lo haces y qué te diferencia.

17. Preguntas frecuentes

Las objeciones de los clientes muestran qué información necesita aclararse antes de tomar una decisión.

EJERCICIO PRÁCTICO

Escribe las cinco preguntas que probablemente te hará un cliente y responde cada una en una frase.

18. Llamada a la acción

Una llamada a la acción debe ser clara, específica y coherente con el momento del cliente.

EJERCICIO PRÁCTICO

Redacta tu CTA principal completando: “Da el siguiente paso y _____ para conseguir _____.”

19. Checklist antes del programa

Revisa que has completado estas bases antes de comenzar:

- ☐ Puedo explicar mi idea en una frase.
- ☐ He definido a quién quiero ayudar.
- ☐ Conozco el problema principal que resuelvo.
- ☐ He identificado mis riesgos y bloqueos.
- ☐ Sé qué competencias necesito desarrollar.
- ☐ Tengo tres objetivos para los próximos 90 días.
- ☐ He elegido una acción que realizaré esta semana.

Mi compromiso inmediato

La primera acción que realizaré en las próximas 48 horas será:

Fecha: _____ Firma: _____

Da el siguiente paso

El Programa Siembra Empresas te acompaña a transformar tu idea en un proyecto estructurado, sostenible y preparado para crecer.

PROGRAMA SIEMBRA EMPRESAS

Marité Rodríguez

Neurocoach ejecutiva · Formadora · Conferenciante
Método TER® · TERCoaching Europa

Web: tercoachingeuropa.com

Email: mariterodriguez@tercoachingeuropa.com

Teléfono: +34 661 739 140

¿Preparado para convertir tu idea en una empresa?

GUÍA PREVIA DE EJERCICIOS

PROGRAMA SIEMBRA EMPRESAS

Tu preparación práctica para emprender con propósito, estrategia y resultados.

“ Si puedes
soñarlo,
puedes
crearlo. ”



Descarga
gratuita



EJERCICIOS PRÁCTICOS

Sencillos, aplicables y evergreen.



BASADO EN NEUROCIENCIA

Emprende con claridad y enfoque.



ESTRATEGIA Y PROPÓSITO

Construye negocios con impacto.



ACCIÓN Y RESULTADOS

De la idea a la empresa real.

Marité Rodríguez

Neurocoach Profesional
Coach Ejecutiva y de Equipos

**DA EL PRIMER PASO HACIA
TU EMPRESA CON PROPÓSITO**



DESCARGA TU GUÍA GRATIS

Y EMPIEZA HOY A TRANSFORMAR TU IDEA
EN UN NEGOCIO REAL



Programa práctico
paso a paso



Acompañamiento
experto



Metodología TER®
transformación real



Visión sostenible
y consciente



www.tercoachingeuropa.com

Transforma tu idea en impacto 