UN PROGRAMA DE SÍ TE DA LA VIDA

SOBERANA

El programa para directivas que quieren recuperar la soberanía de su tiempo, su energía y su vida.

Madrid · Grupo de 8 a 10 directivas · Enero–marzo 2027



Mapi Hermida

@mapihermida · www.mapihermida.com · mapihermida@gmail.com

Mapi Hermida

¿TE SUENA?

¿Tu día empieza con prisas y termina con la sensación de no haber llegado a lo importante?

¿Sientes que, hagas lo que hagas, tu tiempo nunca termina de ser tuyo?

SOBERANA es un programa directivo para dejar de sobrevivir a la agenda y empezar a liderar con propósito.

«Porque sin tiempo propio, no hay liderazgo posible.»

LO QUE NOS CUENTAN LAS DIRECTIVAS

8 de cada 10 directivas sienten fatiga crónica y pérdida de control sobre su tiempo

Encuesta de validación a profesionales en activo, 2026

Perfil	Reto principal	Impacto
Alta dirección y comités ejecutivos	Reuniones ineficientes e interrupciones constantes	Cortisol elevado, insomnio, cansancio crónico
Mandos intermedios, equipos grandes	Logística familiar y agendas rígidas	Culpa constante, frustración, irritabilidad
Emprendedoras y empresarias	Falta de estructura, jornada sin límites	Soledad directiva, fatiga por autoexigencia
Empleadas por cuenta ajena	Saturación de email y reuniones de última hora	Estrés agudo, salud y deporte postergados

VOCES REALES DE LA FASE DE VALIDACIÓN

Lo que dicen las directivas

«Necesito que alguien de fuera me diga cómo gestiono realmente el tiempo. Sola no lo veo.»

MANDO INTERMEDIO, SECTOR SERVICIOS

«No es que no tenga tiempo. Es que no sé decir que no sin sentirme culpable.»

DIRECTIVA, BANCA

«Busco paz mental, no una lista de tareas más larga.»

EMPLEADA POR CUENTA AJENA

«Quiero algo disruptivo, con gente de mi nivel. Estoy cansada de cursos online genéricos.»

EMPRENDEDORA

LO QUE YA HAS PROBADO

Por qué nada de esto te ha funcionado todavía

Agendas y planners de papel

Se abandonan a los pocos días: faltan constancia y un propósito claro detrás.

Terapia y lecturas de autoliderazgo

Ayudan, pero en solitario, sin pares que compartan tu nivel de responsabilidad.

Cursos online masivos

Contenido genérico (100–200 €), sin acompañamiento real ni compromiso de grupo.

«El tiempo no se gestiona ni se estira. Es el recurso más democrático que existe, y se vive administrando tu energía y alineándote, cada día, con tu propósito.»

MAPI HERMIDA, AUTORA DE SÍ TE DA LA VIDA

SOBERANA no es un curso más de gestión de agendas. Es un proceso de autodescubrimiento, liderazgo consciente y optimización real del tiempo.

EN UNA PÁGINA

Qué es SOBERANA

CONCEPTO

Autodescubrimiento y optimización del tiempo desde la energía y el propósito de la mujer líder.

DIRECCIÓN

Mapi Hermida: DIRCOM de Grupo Dia, Top 50 DIRCOM (Forbes), Top 100 Mujeres Líderes en España.

FORMATO

10 semanas en 3 módulos: 6 clases online de 1,5 h y 4 sesiones presenciales de 2 h (kick-off y 3 Mastermind).

SEDE

Madrid: kick-off y Mastermind en ubicaciones de lujo de la ciudad. Mastermind I en Thompson Madrid.

GRUPO

Grupo reducido de 8 a 10 directivas.

INVERSIÓN

2.995 € + IVA

Mapi Hermida

CÓMO SE TRANSFORMA

Tres pilares

1	**Autodescubrimiento personalizado**	Una herramienta de autoconocimiento (DISC, fortalezas o MBTI) para trazar tu plan de liderazgo de las 10 semanas.
2	**Clases con expertas + Mastermind**	Clases online con expertas de referencia y 3 Mastermind presenciales de active learning, con confidencialidad absoluta.
3	**Cuaderno de bitácora SOBERANA**	Creado para el programa: ejercicios semana a semana y un plan de acción completo para llevarte al final.

Un grupo cerrado con citas fijas eleva hasta el 95 % la probabilidad de sostener el cambio de hábitos (fuente: ASTD).

Mapi Hermida

13 DE ENERO — 17 DE MARZO DE 2027

El viaje: 10 semanas

Online: 19:30–21:00 · Presencial: 19:00–21:00

SEMANA 1
Autodescubrimiento
13 ene · Presencial 2 h
Módulo 1

SEMANA 2
Marca personal
20 ene · Online 1,5 h
Módulo 1

SEMANA 3
Comunicación y asertividad
27 ene · Online 1,5 h
Módulo 1

SEMANA 4
Mastermind I
3 feb · Presencial 2 h
Módulo 1

SEMANA 5
Neurociencia y estrés
10 feb · Online 1,5 h
Módulo 2

SEMANA 6
Gestión del tiempo
17 feb · Online 1,5 h
Módulo 2

SEMANA 7
Mastermind II
24 feb · Presencial 2 h
Módulo 2

SEMANA 8
Liderazgo
3 mar · Online 1,5 h
Módulo 3

SEMANA 9
IA para liberar tiempo
10 mar · Online 1,5 h
Módulo 3

SEMANA 10
Mastermind III y cierre
17 mar · Presencial 2 h
Módulo 3

Mapi Hermida

LA PROMESA

1 hora al día

que vuelve a ser tuya, priorizando, delegando y apoyándote en la IA, para reinvertirla en lo que de verdad importa: familia, descanso, propósito.

10

semanas de acompañamiento

95 %

probabilidad de sostener el cambio en grupo (ASTD)

EL CLAUSTRO

Rigor científico y humano

Mapi Hermida Dirección · Marca personal (S2) y gestión del tiempo (S6) · Codirige las 3 Mastermind con Belén



Belén Ramírez

SEMANA 1 · AUTODESCUBRIMIENTO

Herramienta de autodescubrimiento (DISC, fortalezas o MBTI) y codirección de las 3 Mastermind con Mapi.



Rebeca Ávila

SEMANA 8 · LIDERAZGO

Liderazgo consciente y con propósito: cómo liderar equipos sin perderse a una misma.



Aurora Michavila

SEMANA 3 · COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD

Límites, firmeza directiva y comunicación de autoridad sin hostilidad.



Raquel Marín

SEMANA 5 · NEUROCIENCIA Y ESTRÉS

Neurocientífica (Universidad de La Laguna) y autora de «Neuropausia». Estrés, descanso y hormonas: un cerebro en forma bajo presión.



Gabriela González

SEMANA 9 · INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Agentes autónomos y flujos sin código para liberar tiempo directivo.

CUADERNO DE BITÁCORA

Cada sesión se apoya en el cuaderno de bitácora SOBERANA, creado por Mapi para todo el programa.

QUIÉN DIRIGE SOBERANA

Mapi Hermida

Periodista · Profesora universitaria · Coach ejecutiva certificada (IE Business School, IECA) · Gastrónoma y madre

— Top 50 Directoras de Comunicación de España (Forbes)

— Top 100 Mujeres Líderes en España

— Autora del libro y método Sí te da la vida

— Creadora del cuaderno de bitácora y de El podcast de Mapi Hermida



ENCAJE

Para quién es SOBERANA (y para quién no)

ES PARA TI SI

— Lideras equipos, familia o un negocio propio y sientes que el tiempo ya no te alcanza

— Has probado agendas, apps y cursos genéricos, sin resultados duraderos

— Buscas un grupo reducido, confidencial, a tu mismo nivel de responsabilidad

— Estás dispuesta a invertir en una transformación real, no en otra técnica más

NO ES PARA TI SI

— Buscas una solución exprés, sin implicación semanal

— Prefieres formación masiva y anónima, sin acompañamiento cercano

— No puedes comprometerte con las 10 semanas del programa

LA INVERSIÓN

2.995 €

+ IVA por participante · Pago único o en 3 plazos sin recargo · Factura a la empresa si lo paga ella · Admisión sujeta a entrevista de preselección

Mapi Hermida

QUÉ INCLUYE

— Herramienta de autodescubrimiento personalizada

— 6 clases online con expertas y 4 sesiones presenciales

— Plan de acción completo para llevarte al final

— Cuaderno de bitácora SOBERANA, creado para el programa

— Acceso al claustro completo de expertas

— Comunidad Mastermind confidencial (8–10 directivas)

SIGUIENTES PASOS

Cómo entrar

1

Postula

Completa el formulario de admisión o ven al taller gratuito del 26 de noviembre

2

Entrevista

Conversación 1:1 con Mapi para asegurar el encaje con el grupo

3

Confirmación

Reserva tu plaza: grupo limitado a 8–10 directivas

4

Kick-off

13 de enero de 2027, en Madrid

Postula al proceso de admisión

Plazas limitadas · Selección por entrevista · Próximo grupo: enero 2027

MAPIHERMIDA@GMAIL.COM