

MÉTODO *Bauset*<sup>®</sup>

# Liderazgo Sostenible

**TU VIDA, TU MEJOR EMPRESA**

El liderazgo más auténtico nace  
del compromiso con uno mismo.  
Conviértete en director general  
de tu propia vida.





# Bienvenida

## Que resuene tu liderazgo

Cuando eliges liderarte, tu vida se alinea y lo que tocas se transforma. El cambio nace en tu interior y su eco alcanza todo lo que te rodea.

### EL RETO DEL LIDERAZGO SOSTENIBLE

**De qué sirve liderar equipos si no eres capaz de mantenerte presente, conectado/a y pleno/a en tu propio liderazgo.** Has conquistado éxitos profesionales, pero al mirar hacia dentro aparece un vacío: cansancio crónico, relaciones desgastadas, decisiones automáticas, falta de propósito...y mucho más.

**¿De qué sirve sostener organizaciones brillantes si tú, que las diriges, te sientes apagado/a?** El mayor riesgo de un líder no está en perder un cargo o una empresa, sino en perderse a sí mismo.

**En la carrera por los resultados quizá olvidaste la empresa más importante: tu propia vida.** La exigencia constante y el piloto automático te han hecho eficaz hacia afuera, pero desconectado/a hacia adentro. ¿Cuánto tiempo más podrás sostener un liderazgo que desgasta tu salud y apaga tu bienestar? ¿Qué sentido tiene alcanzar objetivos si no puedes disfrutarlos plenamente?

Aquí es donde entra en juego el **Método Bauset**, creado por [Esther Bauset](#) tras décadas liderando equipos y explorando el desarrollo humano. **Su propuesta es clara: volver al origen.** Reconocer tus dones, talentos, valores y recursos es asumir el mando con consciencia y estrategia, y **expandir lo que sostiene tu bienestar -salud, vocación, dinero y amor-.** En ese camino **descubres la relación esencial: la que mantienes contigo.** Y cuando esa conexión se fortalece, todo lo demás encuentra su orden: tus valores, tu coherencia, tu autoestima y tus decisiones.

**Liderarte es tu mayor responsabilidad.** Es elegir consciencia sobre inercia, equilibrio sobre desgaste. Y, sobre todo, es definir desde el amor la huella que quieres dejar: **un liderazgo que no solo consigue resultados, sino que inspira, transforma y trasciende.**

Este proceso no es teórico: está diseñado para que lo vivas en primera persona. A través de un recorrido estructurado, con resultados garantizados y en un formato reducido y exclusivo, **aprenderás a liderar tu vida como la mejor empresa que jamás dirigirás.** En pocas semanas podrás comprobar un cambio profundo y verdadero: más bienestar, mayor equilibrio y la certeza de que la historia que te queda por vivir está en tus manos.

**¿Preparado/a? Es el momento de empezar a crear lo que crees.**



# Beneficios

## El impacto de volver a ti

Recupera tu centro y redescubre una manera más consciente de habitar, de vivir tu vida profesional y de vincularse con los demás desde un liderazgo auténtico y sostenible.

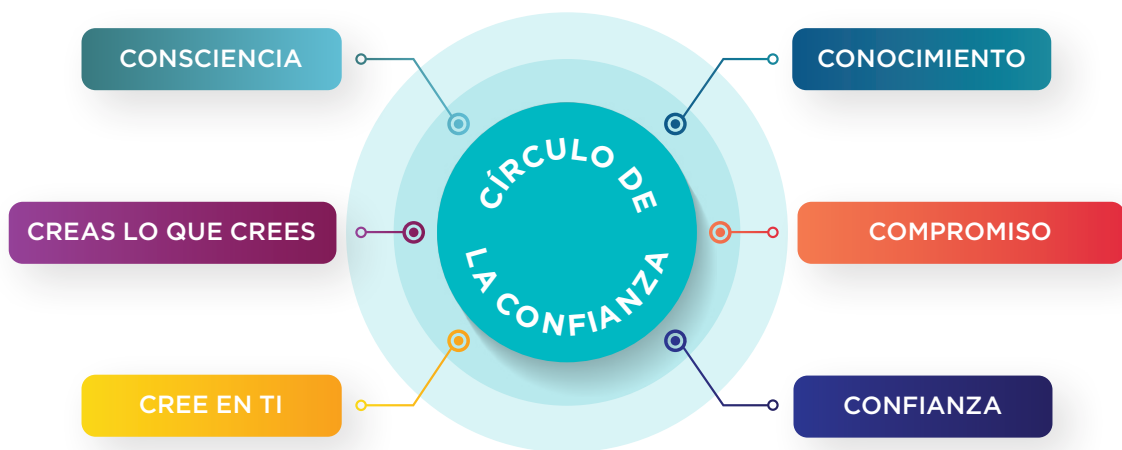
| Personales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Profesionales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Transversales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>⌚ <b>RECONECTA CONTIGO.</b><br/>Practica la autoescucha con honestidad, más allá del resultado o del cargo que ocupas.</li><li>⌚ <b>TRÁTATE CON COMPASIÓN.</b><br/>Modula la autoexigencia y dirige tu vida con firmeza y humanidad. Sustituye la presión por la acción sostenible.</li><li>⌚ <b>GESTIONA TUS EMOCIONES.</b><br/>Desarrolla inteligencia emocional para transformar el estrés en energía productiva y foco.</li><li>⌚ <b>RECUPERA TU CENTRO.</b><br/>Integra excelencia, bienestar y propósito en una misma estrategia vital. Pasa de la inercia al diseño consciente de tu vida.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>⌚ <b>DECIDE CON CLARIDAD.</b><br/>Toma decisiones estratégicas desde la visión, no desde la urgencia ni el miedo.</li><li>⌚ <b>SÉ UN REFERENTE SIN PERDERTE A TI.</b><br/>Inspira desde la solidez personal, no desde el agotamiento ni la rutina.</li><li>⌚ <b>COMUNICA CON IMPACTO.</b><br/>Lidera conversaciones con presencia, dirección y capacidad de influencia.</li><li>⌚ <b>REDEFINE TU ÉXITO.</b><br/>Elige no solo qué quieres lograr, sino desde dónde hacerlo, en conexión con tu cuerpo, tu mente y tu alma.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>⌚ <b>VIVE CON SENTIDO.</b><br/>Identifica tus valores como brújula y alinéate con lo que de verdad importa.</li><li>⌚ <b>ABRAZA UN NUEVO PARADIGMA DE LIDERAZGO.</b><br/>Evoluciona del modelo que exige al que inspira, cuida y transforma.</li><li>⌚ <b>DEJA HUELLA.</b><br/>Liderando tu vida desde el amor, tu impacto trasciende cualquier rol y se multiplica en cada decisión.</li><li>⌚ <b>ENCUENTRA COMUNIDAD EN EL CLUB BAUSET.</b><br/>Conecta con líderes como tú, brillantes y comprometidos/as, que se permiten mostrarse auténticos/as y comparten tus mismas inquietudes. Forma parte de un grupo que comparte, conecta y enriquece tu camino.</li></ul> |

# El método

## Método Bauset

### Consciencia, Conocimiento y Compromiso.

Estas tres “C” son los pilares para desarrollar la confianza: en ti mismo/a, en los demás y en la vida. Desde ahí es donde realmente creas lo que crees.



### 01

#### CONSCIENCIA

**Todo empieza con tu despertar.** Reconocer que tu vida es tu mayor activo y que nada cambia si dejas que la inercia decida por ti. La consciencia te invita a observarte con honestidad, identificar lo que no fluye y dejar atrás excusas para asumir tu rol como director/a general de tu propia vida.

### 02

#### CONOCIMIENTO

**Con la mentalidad abierta de quien decide ser aprendiz, incorporas nuevas herramientas para pensar, sentir y actuar de otro modo.** Aquí los aprendizajes no se quedan en teoría: se convierten en experiencias prácticas que elevan tu manera de vivir y de liderar.

### 03

#### COMPROMISO

**La consciencia y el conocimiento solo se consolidan cuando pasas a la acción.** El compromiso supone diseñar un plan de vida coherente, tomar decisiones distintas y sostenerlas con constancia. Es el punto en que dejas de girar en círculos y entras en un movimiento evolutivo real.

## ¡BIENVENIDOS AL CÍRCULO DE LA CONFIANZA!

**De la suma de estas tres C nace la confianza:** en ti, en los demás y en la vida.

Esa confianza se convierte en tu brújula interna, en el motor que sostiene tu liderazgo y en el fundamento de una vida que refleja tu verdad.





# Programa

## El valor de un nuevo camino

Experimenta un enfoque disruptivo y recorre un itinerario práctico y revelador. Evolucionas, integras lo aprendido y lideras con un estilo basado en valores, cuya ejemplaridad trasciende resultados y posiciones.

### Sesión 01

#### TOMA DE CONCIENCIA

- ④ **Conoce** a fondo en qué consiste el método y su propuesta diferencial: la comparativa entre vida y empresa.
- ④ **Comprende** que la empresa más importante que lideras es tu vida.
- ④ **Abraza** el cambio y observa con claridad dónde estás y hacia dónde deseas ir.
- ④ **Realiza** una autoevaluación inicial: una auditoría personal para identificar cómo de satisfecho/a te sientes hoy como líder de tu propia vida.

### Sesión 02

#### CONEXIÓN CON LA BRÚJULA INTERNA

- ④ **Identifica** los valores esenciales que guían tu vida utilizando la metodología de Simon Dolan aplicada al Método Bauset.
- ④ **Obtén** claridad sobre lo que de verdad importa para ti y comienza a alinear lo que piensas, sientes, haces y dices.
- ④ **Deja** que tus valores actúen como una brújula para todo el recorrido posterior.

### Sesión 03

#### DIRECCIÓN DE MÁRKETING TUS FAROS Y FORTALEZAS

- ④ **Activa** tu mirada estratégica.
- ④ **Explora** tus fortalezas, áreas de mejora, retos y oportunidades con una herramienta práctica que eleva tu autoconocimiento a otro nivel.
- ④ **Conecta** con tus talentos, dones y aportación única a través de herramientas como el Ikigai y las 4 P's de tu identidad profesional y vital:
  - Producto (qué ofreces).
  - Precio (qué valor te das).
  - Place (dónde lo ofreces).
  - Promoción (cómo lo comunicas).
- ④ **Vive** en esta sesión el antes y el después que ocurre cuando comprendes tu verdadero valor y el impacto que puedes generar.



# Programa

## Sesión 04

### DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN EL PODER DE TU DIÁLOGO INTERNO

- ④ **Transforma** tu conversación más influyente: la que mantienes contigo mismo/a.
- ④ **Identifica** tus creencias limitantes y sustitúyelas por creencias potenciadoras.
- ④ **Aprende** las claves de la inteligencia conversacional del coaching ontológico para mejorar la calidad de tus relaciones y decisiones.
- ④ **Conecta** con tu esencia, distingue el ruido de la música interior y descubre cómo tus conversaciones moldean tu historia personal.

## Sesión 06

### DIRECCIÓN FINANCIERA TU RELACIÓN CON EL DINERO Y EL VALOR

- ④ **Reconoce** el dinero como energía.
- ④ **Valora** tu identidad como persona y como profesional.
- ④ **Explora** tu capacidad y equilibrio entre dar y recibir.
- ④ **Trabaja** tu relación con el dinero, identifica tus bloqueos y revisa tus patrones aprendidos.
- ④ **Construye** tu business plan personal, donde el propósito y la abundancia se dan la mano.

## Sesión 05

### DIRECCIÓN DE RRHH TU PLAN DE CARRERA VITAL

- ④ **Integra y aplica** una mirada empresarial a tu vida.
- ④ **Define** tus roles vitales como si fueran puestos de trabajo.
- ④ **Clarifica** tus responsabilidades, funciones y plan de desarrollo.
- ④ **Observa** cómo está tu equipo interior, qué relaciones merecen ser cuidadas y qué vínculos necesitan ser revisados.
- ④ **Trabaja** en tu plan de formación vital y avanza hacia el equilibrio entre salud, vocación, amor y dinero.

## Sesión 07

### DIRECCIÓN DE OPERACIONES TU PLAN DE VIDA Y GESTIÓN DEL TIEMPO

- ④ **Haz** que toda esta transformación sea operativa: aterriza lo aprendido con herramientas que te ayuden a organizar tu tiempo con propósito y alineadas con tus prioridades más genuinas.
- ④ **Construye** tu plan de acción vital conectando pasado, presente y futuro para sacar el mayor partido a tu vida desde hoy.
- ④ **Descubre** tu productividad vital y cultívala.

# Programa



## Sesión 08

### COMITÉ DE DIRECCIÓN TU VISIÓN INTEGRADA

- 🕒 **Experimenta** una reunión individual y personalizada con tu Comité de Dirección Interno para integrar todo el trabajo realizado.
- 🕒 **Consolida** aprendizajes, identifica puntos ciegos y prepara el terreno para el gran cierre.

## Sesión 09

### ENCUENTRO FINAL PRESENCIAL. CELEBRACIÓN Y CÍRCULO DE CONFIANZA

- 🕒 **Vive** un encuentro presencial con tu grupo para compartir inquietudes, logros y aprendizajes, y enriquecerte con la experiencia colectiva.
- 🕒 **Activa** tu Círculo de Confianza y el compromiso contigo mismo/a para ejercer el liderazgo más importante: el de tu propia vida.
- 🕒 **Conviértete** en el Director General de la empresa más importante —tu vida—, con la sabiduría necesaria para mantener el equilibrio y dejar huella.

## Sesiones entre Sesiones

### DIRECCIÓN DE CALIDAD TU SALUD Y HÁBITOS SOSTENIBLES

- 🕒 **Integra** un pilar fundamental a lo largo del recorrido -en cada sesión- para cuidar la sede de tu empresa.
- 🕒 **Deja** que la Dirección de Calidad vele por tus hábitos, rituales y bienestar físico, mental y emocional. A través de visualizaciones, mindfulness, cuerpo y silencio, integra el triángulo del liderazgo sostenible: salud, amor y propósito.
- 🕒 **Prepárate** gradualmente para crear un nuevo estilo de vida desde la coherencia, la calma y la vitalidad.







## Más detalles

### Únete a la Comunidad de Líderes Sostenibles

Vive la mejor historia de tu vida: aprende de tu pasado, cultiva tu presente y crea tu mejor futuro.



Proceso grupal



11 semanas



Online Live

#### INVERSIÓN

- ⌚ **Precio: 3.000€.** Consulta descuento por pago único o facilidades de pago.
- ⌚ Grupos reducidos y personalizados con resultados garantizados.

#### INCLUYE

- ⌚ **Participa** en 8 sesiones grupales en directo de 2h y 30 min c/u, con contenido práctico y herramientas que podrás aplicar desde el primer minuto.
- ⌚ **Accede** a 3 sesiones adicionales de revisión y resolución de consultas.
- ⌚ **Disfruta** de 2 sesiones individuales personalizadas con Esther Bauset.
- ⌚ **Forma parte** de un grupo activo de WhatsApp durante todo el proceso, con seguimiento y comunidad a través del [Club Bauset](#).
- ⌚ **Vive** una sesión de cierre presencial, de integración, celebración y bienvenida al [Club Bauset IMPACTA con coherencia](#).
- ⌚ **Recibe**, tras cada encuentro, un dossier-resumen y el ejercicio **“Reúnete Contigo Mismo”**, diseñado para profundizar entre sesiones y tomar decisiones alineadas con tus valores.

#### PARA QUIÉNES

**Personas que llevan años liderando equipos o proyectos** y que, aun con historias de éxito a sus espaldas, intuyen que la verdadera maestría está en no perderse a sí mismos por el camino. Entre la exigencia y la velocidad del día a día, reconocen la necesidad de volver al origen: equilibrar la vida, cuidar su salud, disfrutar de los suyos y recuperar la vitalidad que convierte la existencia en un regalo, sabiendo que el tiempo se va y no vuelve.

**Directivos/as, empresarios/as y emprendedores/as consolidados/as** que saben que liderar empieza por liderarse. Que crear es, ante todo, creer. Que escucharse a sí mismos les permite escuchar de verdad a los demás. Que buscan entrar en un círculo de confianza que se transforma en una espiral virtuosa de disfrute, claridad y evolución. Porque entienden que su mayor responsabilidad —y también su mayor oportunidad— es vivir con plenitud y coherencia, independientemente de la etapa de vital o profesional en la que se encuentren.



# Imparte

“El éxito sin alma no basta. Liderarte es aprender a sostener lo esencial de manera equilibrada —salud, vocación, dinero y amor—. Cada día es una oportunidad de despertar con un porqué que te recuerde que vivir es un regalo”.



Esther  
Bauset



CÓMPRALO EN  
**amazon**

4,8 ★★★★★  
36 valoraciones



Se formó en Publicidad y Relaciones Públicas en el **CEU San Pablo** y amplió estudios en **IE, Esade** y **EDEM**.

En **Grupo Siro** asumió responsabilidades en la alta dirección, incluida la internacionalización, y lideró equipos de más de cien personas. También dirigió la comunicación interna y externa, formó parte del Comité de Sostenibilidad y del Consejo de Dirección, impulsando **modelos de liderazgo basados en transformar jefes en líderes, inspirar desde el ejemplo y cultivar la confianza**.

En un momento clave de su vida decidió dejar la compañía que la vio crecer para dedicar su energía a liderar su vida desde el equilibrio. Así nació el **Método Bauset**, que aplica en primera persona y que ha marcado **un antes y un después en la vida de cientos de personas**, acompañándolas en su transformación en tiempo récord.

Coach y mentora de referencia, acompaña a personas y organizaciones en el **desarrollo de un liderazgo sostenible, con un enfoque que prioriza el equilibrio emocional, físico y mental**.

**Su misión es clara: inspirar a que cada profesional se convierta en Director General de sí mismo**, despliegue su potencial más genuino y deje una huella positiva en su entorno y en el mundo. Comparte su visión a través de programas formativos y conferencias en instituciones, organizaciones, empresas públicas y privadas, universidades, escuelas de negocio y medios de comunicación.

CONECTA CONMIGO



# Testimonios



## | Agradecida por cada palabra



## ELLOS YA SON LÍDERES SOSTENIBLES

El Método te enseña a organizar, priorizar y recordar continuamente cuáles son tus prioridades. Cuando en la vida te surgen problemas, aplico las pautas del Método. Lo recomiendo al 100%.



*Beatriz Carbonell*  
Socia en SUE Abogados y Economistas



Con Esther, y a través del Método Bauset, he vivido una de las experiencias más enriquecedoras de mi vida. He afianzado mi liderazgo, convirtiéndome en primer lugar, en Director General de mi mismo.



*Kiko Torres*  
CEO Exquisite Fruits



Su método me cautivó desde el primer momento. Cuando aprendes a tener reuniones de alto impacto, tomas decisiones con más claridad. Eres tu mejor empresa, y nadie mejor que Esther para acompañarte.



*Rosa Gorria*  
CEO & Founder Agile Stellium



## HAN CONFIADO EN EL MÉTODO BAUSET

**B** Sabadell



altadia



BBVA



**EDEM**  
Escuela de Emprendedores



**asnie**

**TEDx**  
València  
x = independently organized TED event



**exquisitefruits**

MÉTODO *Bauset*

# Liderazgo Sostenible

## TU VIDA, TU MEJOR EMPRESA

El liderazgo más auténtico nace  
del compromiso con uno mismo.  
Conviértete en director general  
de tu propia vida.



### Más información y admisiones

☎ +34 619 315 479

✉ [esther@estherbauset.es](mailto:esther@estherbauset.es)

🌐 [www.estherbauset.es](http://www.estherbauset.es)

