DOSSIER DE CONFERENCIAS

Sonia Márquez

La habilidad que más decide tu vida es la única que nadie te enseñó.

ENTRENA TUS VÍNCULOS.

Conferencias sobre Fitness Social, relaciones, negocio y soledad no deseada.

Autora · Speaker · Creadora del Fitness Social

España · Andorra · Dubái · Portugal



SUS LIBROS



QUIÉN ES SONIA

No hablo de relaciones desde la teoría.

Las he medido, cuidado y convertido en método.

Estadística, autora y conferenciante. Aprendió a mirar las relaciones como se miran los buenos procesos: si no se cuidan, se deterioran; si se entrenan, mejoran resultados.

+20 años en entornos corporativos
Toyota España · El Corte Inglés

Fundadora de Andorrita
Comunidad networking más valorada en Andorra con +1.000 personas conectadas

Creadora del Chequeo de Salud Social
Validado por la Universidad Sapientia de Malta

Su trabajo une dos mundos que rara vez se encuentran: la precisión del dato y la calidez de quien sabe hacer que una persona se sienta vista.



LA IDEA CENTRAL

Fitness Social

El entrenamiento necesario para el bienestar y longevidad

¿QUÉ ES?

El cuidado consciente y continuado de las relaciones para crearlas, fortalecerlas y sostenerlas.

No consiste en ser extrovertido, coleccionar contactos o vivir de evento en evento.

Va de practicar pequeños gestos que generan confianza, pertenencia, salud y oportunidades.

Una conferencia de Sonia consigue que el público...

MIRE Detecte lo que suele pasar desapercibido.

ENTIENDA Comprenda el coste humano y económico de la desconexión.

ACTÚE Salga con herramientas sencillas que puede aplicar ese mismo día.

Una idea para recordar

Tu salud también depende de las personas con las que compartes la vida.

EMPRENDEDORES · DIRECTIVOS · VENTAS

Tu entorno es tu ventaja competitiva

Convierte tu red en un activo real de confianza y negocio

Conferencia basada en Método DTM

LA PROMESA

Las mejores oportunidades rara vez llegan de una llamada fría. Llegan de alguien que confía, te recuerda y está dispuesto a recomendarte. Esta conferencia desmonta el networking kamikaze y enseña a cuidar una red antes de necesitarla.

QUÉ SE LLEVA EL PÚBLICO

- ✔ Por qué acumular contactos no significa tener una red.
- ✔ Cómo detectar contactos dormidos, vínculos clave y oportunidades relacionales.
- ✔ Herramientas del Método DTM: contactos zombis, regla de las 48 horas y contactos con estrella.
- ✔ Un sistema para convertir atención, confianza y generosidad en reputación, ventas y oportunidades.

IDEAL PARA

Congresos empresariales, equipos comerciales, escuelas de negocio, redes de empresarios y jornadas de liderazgo.

EMPRESA · CULTURA · LIDERAZGO

El talento no se va. Se desconecta.

Equipos conectados, empresas que avanzan

La relación interna también impacta (y mucho) en la cuenta de resultados.

LA PROMESA

Una empresa puede tener estrategia, procesos y talento, y aún así perder energía por silencios, desconfianza y relaciones que funcionan en modo mínimo. Sonia traduce esa desconexión en situaciones reconocibles y propone una manera práctica de entrenar cultura y pertenencia.

QUÉ SE LLEVA EL PÚBLICO

- Cómo reconocer el coste invisible de la desconexión: fricción, presentismo, rotación y reuniones que no resuelven.
- Por qué la confianza no se compra: se construye en pequeñas interacciones repetidas.
- Qué puede hacer un líder para que las personas se sientan vistas sin caer en discursos vacíos.
- Microacciones que mejoran colaboración, compromiso, consecución de retos e impacto en resultados.

IDEAL PARA

Comités de dirección, RR. HH., convenciones internas, jornadas de cultura, liderazgo, diversidad, bienestar y transformación.

FUNDACIONES · ADMINISTRACIÓN · SALUD

Nadie debería sentirse invisible

La soledad no deseada y el reto de volver a mirarnos

Una conferencia que propone soluciones a la mayor lacra actual de nuestra sociedad.

LA PROMESA

La soledad no siempre la sufre una persona solitaria en un ambiente aislado. Puede esconderse detrás de una agenda llena, una carrera brillante, un "todo bien" dicho demasiado rápido o un timbre que ya no suena. Sonia habla desde su propia experiencia como superviviente de la soledad no deseada, los datos y las historias de Vecindario Invisible.

QUÉ SE LLEVA EL PÚBLICO

- ✔ Qué es la soledad no deseada y por qué muchas veces no se detecta.
- ✔ Cómo afecta a personas mayores, jóvenes, cuidadores, profesionales, migrantes y personas con éxito.
- ✔ Responsabilidad sin culpa: acompañar sin invadir, señalar ni convertirnos en terapeutas.
- ✔ Gestos concretos para prevenir aislamiento, crear pertenencia y devolver visibilidad.

IDEAL PARA

Ayuntamientos, fundaciones, entidades sociales, sanidad, universidades, asociaciones y programas de bienestar comunitario.

FORMATOS Y EXPERIENCIA

Una base sólida.

Una conferencia siempre a medida.

Cada intervención se adapta al sector, al público, al objetivo del evento y al tiempo disponible. Sonia no cambia únicamente el logotipo de una presentación: escucha el reto, selecciona historias, ajusta ejemplos y diseña un cierre que invite a actuar.

KEYNOTE

25-60 min

Mensaje potente, emocional y práctico.

CONFERENCIA + COLOQUIO

60-90 min

Contenido y conversación con el público.

TALLER

90-180 min

Herramientas, ejercicios y plan de acción.

CONTRATACIÓN Y DISPONIBILIDAD

¿Qué quieres que cambie después de tu evento?

Cuéntame la fecha, el tipo de organización, el público, el aforo y el formato.
Prepararé una propuesta adaptada a vuestro reto.

HABLEMOS

soy@soniamarquez.com

+376 367 042

www.soniamarquez.com

Estoy aquí para ayudarte a crear una experiencia que se recuerde.

