

(...the break)

THE BREAK EXTREMADURA

TE CONTAMOS LO QUE PROBABLEMENTE YA TE ESTÉS
PREGUNTANDO



Preguntas Frecuentes

¡Bienvenida! Gracias por tu interés en The Break Extremadura.

Por si aún no lo has podido ver, aquí tienes la información general del programa: <https://www.eoi.es/es/cursos/93403/the-break-extremadura>

Y el Folleto Explicativo con información adicional [AQUÍ](#)

Más abajo encontrarás respuestas relativas a varios aspectos del programa:

1. Selección de Candidatas

¿Cuántas candidatas serán aceptadas?

15 candidatas aproximadamente que residan en la Comunidad Autónoma de Extremadura.

¿Cuáles son los criterios para la selección?

Una vez cumplidos todos los criterios de elegibilidad que ves en la parte [DIRIGIDO A](#) de la web, los criterios para la selección de candidatas cubren aspectos como la madurez de tu proyecto, tu formación y experiencia previas en el sector de tu negocio, en qué medida se contribuye al desarrollo sostenible, criterios motivacionales, alineación con valores The Break (*ver punto 5. Valores*) y nivel de inglés.

¿Cuáles son los pasos del proceso de selección?

Una vez rellenado el primer formulario pinchando en [SOLICITAR ADMISIÓN](#) en la web del proyecto, te llegará un segundo formulario donde te pediremos información adicional sobre tu proyecto y sobre ti.

Este segundo formulario es ya un primer filtro de selección. En caso de superarlo, se te enviará a tu email una convocatoria para realizar una entrevista online con una de las mentoras del programa, para valorar tu candidatura. La entrevista tendrá una duración aproximada de 20 minutos. Parte de la entrevista se desarrollará en inglés, ya que algunas de las actividades del

programa tendrán lugar en este idioma. No se requiere un certificado concreto de inglés, basta con comprobar un mínimo de fluidez en la entrevista.

¿Cuándo sabré si han aceptado mi candidatura?

Las solicitudes para The Break Extremadura se pueden enviar hasta el día 16 de noviembre de 2025. A partir de ahí, el equipo necesita al menos una semana más para finalizar el proceso. Esto significa que sabrás si tu candidatura ha sido aceptada a finales de noviembre. El programa comienza en diciembre.

En cualquier caso, si tu candidatura no es aceptada, esperamos poder lanzar más ediciones del programa el año que viene. ¡Nuestro equipo te lo hará saber!

2. Fechas del programa

¿Cuánto tiempo dura el programa?

El itinerario formativo de The Break Extremadura dura aproximadamente 4 meses. Comenzará en diciembre con una primera sesión y continuará después de las vacaciones de invierno hasta marzo, momento en el cual tendrá lugar el Demoday (día de presentación de proyectos).

¿Cuáles son las fechas de la estancia en Europa?

La estancia en Europa se hará previsiblemente **entre la última semana de febrero y la primera de marzo**. Estas fechas podrán sufrir alguna modificación. Cualquier modificación se avisará con tiempo. El viaje es obligatorio. Si ya sabes que no podrás viajar en esas fechas, es mejor que no presentes tu candidatura para esta edición.

¿Qué pasa tras volver de la estancia europea?

Tras tu vuelta de Europa, continúas con la formación y mentorización hasta el fin del programa. Al finalizar el itinerario formativo, se realizará un Demo Day presencial en marzo, donde las participantes del programa presentarán sus proyectos.

3. Estructura de la formación

¿Cuántas horas de dedicación necesito para el programa?

The Break Extremadura está compuesto por sesiones formativas plenarias presenciales (realizadas de manera itinerante en Mérida, Badajoz y Cáceres), sesiones formativas plenarias online y sesiones online de mentorización y coaching individual.

La **formación plenaria** se desarrollará normalmente en castellano. Puntualmente podrán ser en inglés, si la ponente no habla castellano. Si la sesión es online, tendrá una duración de 2 horas; si es presencial, tendrá una duración de 3 horas.

Las **sesiones de mentorización** serán individuales con un/a mentor/a y se desarrollarán en castellano. Cada sesión tiene una duración aproximada de 90 minutos. Habrá varios tipos de mentorías: de proyecto empresarial, de coaching y mentorías especialistas en enfoque regenerativo y en comunicación/pitching. Tendrás una mentora específica para cada tipo de sesión.

El ritmo será el siguiente: de forma estimada, cada semana asistirás a una sesión formativa (presencial u online) y a 2 sesiones de mentorización online. Además, tendrás que dedicarle 2-3 horas a la semana para ir elaborando los entregables que te irá pidiendo tu mentora de proyecto sobre tu plan de negocio (Business Model Canvas, Plan de Marketing, Plan Financiero...).

En resumen, cada semana tendrás:

- Entre 2 y 3 horas de formación plenaria presencial u online.
- 3h de sesiones de mentorización (2 sesiones de 90 min aproximadamente).
- 2-3 horas de trabajo por tu cuenta.

Además, viajarás a Europa dos semanas. Durante la estancia europea el ritmo es más intenso. Te lo contamos más abajo.

¿Cuáles son los horarios concretos de las sesiones?

Los horarios de las sesiones de formación están por confirmar.

En cuanto a las sesiones individuales de mentorización, el día y hora concretos se podrán acordar entre la emprendedora y la mentora. En caso de que en una determinada semana a una Breaker o mentora le resulte imposible asistir a sesión, se admitirá de forma puntual un cambio de semana.

A continuación, se presenta un calendario estimativo de las sesiones:



THE BREAK EXTREMADURA

CALENDARIO DE SESIONES FORMACIÓN Y MENTORIZACIÓN					
	FECHAS	FORMACIÓN ONLINE O PRESENCIAL		MENTORIZACIÓN	
		FORMACION	HORAS	MENTORÍAS	HORAS
Sesión 1	11-12 DIC	Jueves 11 dic: INAUGURACIÓN. INTRODUCCIÓN EQI IPO Y PROGRAMA. VALORES THE BREAK	3	MENTORA RESIDENTE	2
Sesión 2	15-19 DIC	Jueves 18 dic: WEBINAR	2		
VACACIONES NAVIDAD					
Sesión 3	7-9 ENE	Jueves 8 ene: TALLER FORMACIÓN PRESENCIAL	3	MENTORÍA PROYECTO	1,5
				MENTORÍA ENFOQUE REGENERATIVO	1,5
Sesión 4	12-16 ENE	Jueves 15 ene: WEBINAR	2	MENTORÍA PROYECTO	1,5
				MENTORÍA PLAN CARRERA	1,5
Sesión 5	19-23 ENE	Jueves 22 ene: TALLER FORMACIÓN PRESENCIAL	3	MENTORÍA PROYECTO	1,5
				MENTORÍA ENFOQUE REGENERATIVO	1,5
Sesión 6	26-30 ENE	Jueves 29 ene: WEBINAR	2	MENTORÍA RESIDENTE	1,5
				MENTORÍA PLAN CARRERA	1,5
Sesión 7	2-6 FEB	Jueves 5 febrero: TALLER FORMACIÓN PRESENCIAL	3	MENTORÍA PROYECTO	1,5
				MENTORÍA COM/M/PTCH	1,5
Sesión 8	9-13 FEB	Jueves 12 febrero: WEBINAR	2	MENTORÍA PROYECTO	1,5
				MENTORÍA PLAN CARRERA	1,5
Sesión 9	16-20 FEB	Jueves 19 febrero: TALLER FORMACIÓN PRESENCIAL	3	MENTORÍA RESIDENTE	1,5
				MENTORÍA PLAN CARRERA	1,5
Sesión 10-11	23 FEB - 8 MARZO	EUROPA	34		
Sesión 12	9-13 MAR	Jueves 12 marzo: WEBINAR	2	MENTORÍA PROYECTO	1,5
				MENTORÍA COM/M/PTCH	1,5
Sesión 13	16-20 MAR	DEMOCRACY	3	MENTORÍA PLAN CARRERA	1,5
				MENTORÍA PROYECTO	1,5
SEMANA SANTO 23-30 MAR - 5 DÍAS					
		Horas formación	62	Horas mentorización	29

TOTAL HORAS FORMACIÓN	62	230 en España, 240 en la UE	82,00
TOTAL HORAS MENTORIZACIÓN	29		29,00
TOTAL HORAS FORMACIÓN Y MENTORIZACIÓN ALUMNA	91		111,00

¿Puedo seguir trabajando mientras participo en el programa?

Salvo en la estancia en Europa, que es más intensiva, puedes compatibilizar las sesiones formativas y de mentorización con tu trabajo, siempre que te encaje el ritmo de sesiones expuesto en el punto anterior.



4.Experiencia UE

¿En qué consiste la estancia en Europa?

La experiencia en Europa se desarrollará en una aceleradora europea que está aún por confirmar **durante 2 SEMANAS**.

Una vez iniciado el programa, tendréis una videollamada con el equipo organizador de la experiencia, donde os explicarán todos los detalles logísticos y organizativos. En la edición de The Break España y The Break Valencia, esta estancia se realizó en varias localidades de Croacia. Para el caso de The Break Extremadura, dicha localidad se conocerá en los próximos meses.

Durante estas dos semanas, recibirás formación sobre proyectos de impacto y liderazgo, participarás en eventos de networking con agentes del territorio y mujeres emprendedoras locales, y aprenderás de tus compañeras a través de sesiones facilitadas de peer-to-peer learning.

La conexión con la naturaleza en esta experiencia será importante, ya que se hará mucho hincapié en el enfoque regenerativo y life-centered. La convivencia se basará en el respeto y apoyo mutuo entre Breakers.

Todas las participantes del programa realizarán la estancia en las mismas fechas y **todo el grupo saldrá desde el aeropuerto de Madrid y regresará a él.** Esto es un requisito y no podemos hacer excepciones en este punto.

El programa cubre los vuelos, pero no cubre el traslado de Extremadura a Madrid a la ida y de Madrid a Extremadura a la vuelta.

¿Puedo seguir trabajando en mi proyecto durante la estancia europea?

La estancia en el centro europeo será relativamente intensiva a nivel de actividades, ya que recibirás formación en diseño e implantación de proyectos de impacto, liderazgo femenino, peer-to-peer learning, y se llevarán a cabo encuentros con el ecosistema emprendedor local.

A pesar de esta intensidad, y por experiencias anteriores, podrás seguir trabajando en tu proyecto emprendedor al menos 2 horas al día aproximadamente. Tanto en el centro de coworking como en el alojamiento tendrás conexión wifi.

¿Qué gastos están cubiertos durante la estancia?

El programa cubre el vuelo, el seguro y el alojamiento 14 noches en media pensión (desayuno+comida o desayuno+cena) en el centro europeo. **No cubre por tanto 1 comida o cena al día.**

El programa incluye el transfer del aeropuerto europeo a la localidad donde se realizará la formación.

El programa no cubre el traslado de Extremadura a Madrid a la ida y de Madrid a Extremadura a la vuelta.

¿Qué idioma se hablará durante la estancia europea?

Durante las 2 semanas en Europa, las actividades se realizarán mayoritariamente en inglés.

Me es imposible asistir a la estancia europea, ¿puedo seguir participando en el programa?

La participación en la estancia europea es obligatoria en The Break Extremadura, de hecho, es la parte más bonita, y no tiene sentido que solicites tu plaza si no vas a poder viajar. En cualquier caso, si una vez comenzado el programa, te resulta imposible asistir por fuerza mayor, podrías seguir con la formación una vez que finalice la estancia en Europa. Sin embargo, no podríamos darte el Diploma final del programa, simplemente un certificado de aprovechamiento.

5.Valores The Break

Cada una de las letras que conforman la palabra BREAKERS está relacionada con un valor concreto. El respeto a estos valores es importante.

B(Brave), **R**(Rebellious), **E**(Empathetic), **A**(Aligned), **K**(Kind),

E(Enthusiastic), **R**(Regenerative) y **S**(Self-compassionate)

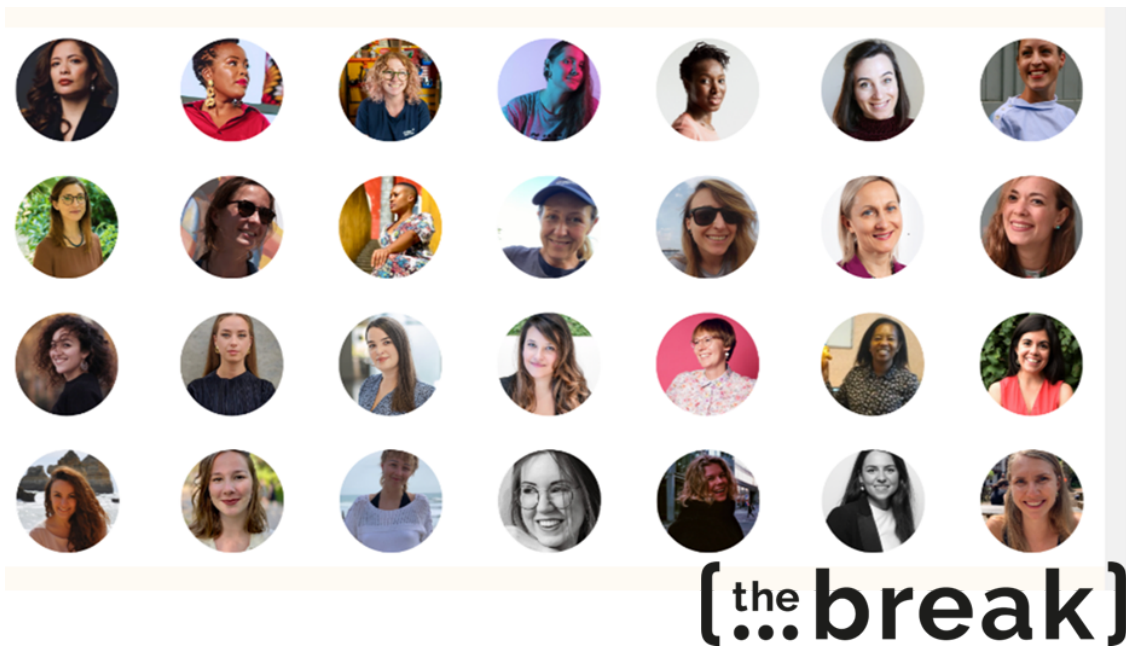
Por tanto, verás que The Break es una experiencia basada en el compañerismo y sororidad entre las Breakers, así como en valores de coraje, empatía, regeneración y conexión con la naturaleza, alineación con tu propósito, amabilidad, entusiasmo por querer cambiar las cosas y cuidado de ti misma, de tus compañeras y de tu comunidad.

6.Comunidad The Break

Una vez que eres admitida en el programa, entrarás a formar parte de la Comunidad The Break, formada por emprendedoras de todos los países UE.

Puedes consultar el perfil de cada una de las casi 1.000 Breakers que forman parte de la Comunidad, y si estás interesada en contactar con alguna de ellas, haremos todo lo posible por ponerte en contacto directamente.

- [BREAKERS THE BREAK ESPAÑA 2024](#)
- [BREAKERS THE BREAK FELLOWSHIP 2023](#)
- [BREAKERS THE BREAK FELLOWSHIP 2022](#)



**¡Gracias por tu interés
en The Break Extremadura y mucha suerte!**