0.0

Comentarios (0)

Ester González Rivas

Vilanova I La Geltru, España

Conferencista | Capacitador | Coach | Docente

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español

Áreas de conocimiento

Inteligencia emocinal, Asertividad, Liderazgo consciente, Cambio de paradigmas, Reinvención personal, Creatividad, Mapas mentales.

Descripción del perfil

• Fundadora de la empresa Optímas orientada al servicio a las personas tanto en su ámbito profesional como personal desde el año 2006 en activo. • Consultora en desarrollo profesional y de equipos para empresas privadas y públicas • Experta en el desarrollo de habilidades directivas y en maestría emocional a través de talleres de alto impacto • Mentora para cargos directivos y Coach personal y profesional en procesos de cambio (instruida por la escuela de Fred Kofman Conscious Business Coaching) • Colaboradora y coordinadora en diferentes programas universitarios de Coaching y PNL en IL3 de la Universidad de Barcelona y en la Fundación Universidad Rovira i Virgili • Master trainer en PNL (Programación Neurolingüística) • Certified Facilitator Lego Serious Play (herramienta de gamificación) • Certified Practitioner en NeuroQuotient (herramienta de neurocomportamientos) y miembro del equipo de desarrollo • Instructora acreditada del programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduced). Intervención psicoeducativa para la reducción del estrés. • Master en Project Management • Postgrado de Desarrollo del Talento y de desarrollo de RRHH 2.0 • Postgrado en Gestión y mediación de conflictos Para más información: • Linkedin.com/in/estergonzalezrivas • Instagram: @estergonzalezrivas • Www.optimas.cat

Conferencias, Cursos o Talleres

Mindfulness para reducir el estrés

Flexible

Estamos en momentos de cambio, de no control, de amenaza y poder contar con herramientas que nos ayuden a tener la mente clara es primordial. Cómo experta e instructora certificada profesional de Mindfulness ayudo a los profesionales a poder transformar su mente y encontrar la manera de poder de entender cómo funciona. Ganarás en claridad, en calma, en concentración y podrás desde ahí tener más sabiduría para decidir.

Liderazgo consciente

Flexible

Las organizaciones y empresas están viviendo grandes cambios. El sistema cambia, el entorno cambia y los profesionales también cambian. El liderazgo consciente según la escuela y metodología de Fred Kofman a la cuál pertenezco, pretende realizar a través de 12 transformaciones un cambio interno profundo que ayude a alinear no sólo los objetivos con la estrategia general, sino también que ayude a construir relaciones nutritivas y comprometidas entre todas las partes presentes, y también el poder desarrollar el yo de cada profesional y cliente para poder estar alineados de manera más potente y profunda. Las organizaciones pueden ser grandes imanes de sufrimiento, vamos a realizar un cambio dónde podamos colaborar, comprometernos, ser auténticos y responsables y empezar a actuar como protagonistas y no como víctimas.

Creatividad para flexibilizar la mente

Flexible

Entender qué todos podemos ser creativos es básico en tiempos tan caóticos, volátiles e impredecibles cómo los que vivimos ahora. Saber cómo sacar esa parte de dentro es importante y entender que el proceso puede ser aprendido y puesto en marcha. Ver cómo funciona nuestra mente y activa esos canales que dan lugar a generar nuevas alternativas o ideas para poder dar solución desde una perspectiva totalmente nueva. Interesante ver nuestras limitaciones, lo que nos decimos y cómo vamos actuando en cada momento.

Experiencias

Gerente y propietaria

Optimas

2006 - Actual

Directora de Negocio para empresas

Universidad de Barcelona

2003 - 2006

REsponsable departamento de Negocio para empresas

Universidad Pompeu Fabra

2000 - 2003

Estudios

Curso MBCL (Mindfulness Based Compassionate living) según Erik Van den Brink y Frits Koster

Instituto es Mindfulness

2017

Instructora profesional acreditada de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduced) según el método de John Kabat-Zinn

Instituto es Mindfulness

2018

Progressive Workshop by Joe Dispenza

Dr. Joe Dispenza

2016

Postgrado en RRHH 2.0

Universidad de Barcelona

2013

Facilitadora certificada en Lego Serious Play

SErious Play - Lucio Margulis

2015

Postgrado en Desarrollo del Talento

Universidad de Barcelona

2010

Master en Programación Neurolingüística (PNL)

Institut Gestalt

2006

Master in Project Management

Universidad Ramon LLull

2002

Postgrado en Gestión de Conflictos

Universidad Ramon LLull

1996

Diplomatura Económicas

Universidad de Barcelona

1993

Perfil en Mentes a la Carta

https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/ester-gonzalez