

5.0

Comentarios (1)

Maria McReddie

Panamá, Panamá

Conferencista | Capacitador | Coach | Panelista

País de residencia: Panamá

Nacionalidad: Argentina

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Autoconocimiento y Autoestima, Liderar en lugar de gestionar a otros, Relaciones interpersonales eficaces, Calidad de vida, Liderazgo consciente, Inteligencia Emocional, Desarrollo personal y profesional, Autoconocimiento y las formas de ver la vida, Áreas del Desarrollo y Talento humano, Liderazgo y comunicación, Manejo y gestión emocional, Bienestar emocional, Sensibilización identidad y sentido de pertenencia, Autoestima y empoderamiento, Creencias limitantes y como combatirlas, Como lograr tus objetivos, Mapa de sueños, Liderazgo y nuevos emprendimientos, PNL.

Descripción del perfil

María es la autora del libro "Las cosas que hubiese querido saber a los 20 años y que no te enseñan en la universidad". Estudió literatura en Nueva York y se graduó de abogada magna cum laude en la escuela de leyes de la Universidad de Miami. Se desempeñó varios años como abogada corporativa en el área de fusiones y adquisiciones en el bufete legal White & Case LLC, en Estados Unidos. Ha vivido en varias países y hoy dicta conferencias, seminarios y talleres sobre varios temas de la vida. María ha acompañado a cientos de personas que desean encontrar su pasión, cumplir sus sueños y transformar su vida para estar y vivir mejor. Es coach profesional certificada por el Institute for Professional Excellence in Coaching (iPEC), acreditado por la Federación Internacional de Coaches y Master Practitioner en la Valoración de Liderazgo Energy Leadership Index Assessment. Tiene más de 90 mil seguidores en redes sociales.. Más sobre la autora en www.mariamc.org

Conferencias, Cursos o Talleres

Cómo lograr mis objetivos a nivel personal y/o profesional

Flexible

En este taller cada participante hace claridades sobre sus sueños, metas y objetivos a nivel personal y/o profesional. Aclaramos nuestras prioridades, aterrizamos ideas y hacemos un plan lógico, medible y sostenible en el tiempo para lograr nuestras metas y objetivos.

Cómo construir un mapa de sueños o “vision board” efectivo y ganador

Flexible

En este taller nos “arremangamos” y nos ponemos a trabajar. Visualizamos los sueños, las metas y objetivos que queremos cumplir en el futuro. Hacemos claridades y creamos un mapa que aterrice nuestras ideas (le ponemos fecha y números a todo) y que nos brinde un apoyo visual que podemos utilizar todo el año para recordarnos nuestros propósitos.

Psicología práctica: Por qué hacemos lo que hacemos

Flexible

Objetivo: Este taller basado en Human Needs Psychology, es una invitación a entender quienes somos, porque pensamos como pensamos y porqué hacemos lo que hacemos. Metodología: Este taller es esencial para entender como pensamos y porque hacemos las cosas que hacemos, que terminan definiendo nuestro destino. Aprendemos sobre las 6 necesidades humanas básicas, cuales son las más importantes para cada uno de nosotros y los vehículos que utilizamos para suplirlas. Con esta nueva consciencia podemos comenzar a entendernos mejor y tomar mejores decisiones.

Miedos, creencias limitantes, excusas y cómo combatirlas

Flexible

En este intenso taller examinamos nuestros miedos y nuestras creencias limitantes, nuestros bloqueos energéticos internos y externos, y comprobamos cómo nos llenamos de excusas para no actuar. Realizamos ejercicios dirigidos para crear y hacer consciencia y usamos herramientas prácticas para liberarnos de nuestros miedos, creencias y excusas.

Inteligencia emocional

Flexible

Objetivo: La inteligencia emocional ha sido identificada como “el” indicador clave para determinar si las personas serán felices y exitosas en el futuro. Las personas que desarrollan una alta inteligencia emocional pueden tener menos estrés, mejores relaciones interpersonales, mayor capacidad de comunicación y resolución de conflictos, mas auto- conciencia y auto regulación y, por lo tanto, mayor capacidad de liderar. El objetivo de este taller es desarrollar y elevar la inteligencia emocional de los participantes, lo cual tendrá un gran impacto en su vida, tanto en el campo personal como laboral. Aprendemos y trabajamos la inteligencia emocional como una herramienta fundamental para la vida. Metodología: La inteligencia emocional es nuestra capacidad de identificar, entender, y tener conciencia de como nuestros pensamientos y emociones se manifiestan en nuestra manera de actuar (hacia afuera), así como también la habilidad de manejar y expresar las emociones adecuadamente y ayudar a otros a hacer lo mismo. En este taller, a travês de ejercicios dirigidos y role-playing, hacemos consciencia de dónde estamos, dónde queremos estar y cuales son nuestros disparadores emocionales. Cómo convertirnos en personas menos reactivas y más intecionales? Hacemos un plan para llegar del punto A al punto B.

Autoestima, identidad y valores

Flexible

Objetivo: La baja autoestima es la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo mas profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás. Hay muchos factores que alimentan nuestra alta o baja autoestima, pero las consecuencias de tener la autoestima baja pueden ser gravísimas para jóvenes y adultos; hombres y mujeres por igual. Nuestros valores están atados a nuestras creencias. El objetivo de este taller es entender y elevar nuestra autoestima; descubrir cuáles son nuestros verdaderos valores y pasiones y reforzar nuestro sentido de identidad, todas herramientas básicas para lograr nuestros objetivos, ser felices, sentirnos realizados, tener paz interior y vivir en armonía. Metodología: En este taller dirigido al ser, evaluamos cómo está nuestra autoestima, a qué factores la estamos atando, cómo la condicionamos y cómo esto afecta todas las áreas de nuestra vida. Realizamos ejercicios dirigidos para elevarla, ya que es un elemento básico de nuestra felicidad. Utlizamos el test de valores para descubrir cuales son nuestros verdaderos valores (valores de amor vs. valores de miedo), y exploramos cómo estan atados a nuestro sentido de identidad. Este taller nos invita a hacer consciencia, a conocernos y a reconocernos como somos, a celebrar lo que nos sirve y a dejar de lado todo aquello que no nos sirve, no nos pertenece y que se interpone en nuestro camino hacia la realización personal. Las personas felices son más exitosas. En este taller examinamos nuestros valores y nuestras prioridades.

Definimos si estamos viviendo en coherencia y alineación con los mismos y examinamos nuestras “reglas del juego de la vida” para determinar si debemos hacer cambios para estar más satisfechos y ser más felices.

Introducción al liderazgo consciente (Los 7 niveles de conciencia)

Flexible

Objetivo: Este taller es el punto de partida e introducción al modelo iPEC de los 7 niveles de consciencia. Se puede hacer con o sin la Valoración Energy Leadership Index Assessment. Metodología: Ejercicios dirigidos nos llevan a crear autoconsciencia para conocer los 7 niveles de consciencia y entender como éstos se manifiestan actualmente en nuestra vida. Adquirimos claridad para comprender como estamos de actitud y compromiso y para identificar creencias y bloqueos limitantes que pueden estar impidiendo que alcancemos nuestro máximo potencial. Éste trabajo nos permite elevar nuestro nivel de consciencia, potencial de liderazgo y nivel de satisfacción a nivel personal y profesional. Esto impactará todas las áreas de la vida y se traducirá en más compromiso, menos reactividad, conversaciones productivas, mejores relaciones, más satisfacción y mejores

resultados.

Fortalezas y desafíos en el liderazgo

Flexible

Objetivo: Identificar las fortalezas y debilidades/áreas a desarrollar en el estilo de liderazgo. Desarrollar e implementar un plan de trabajo personalizado para el líder. Metodología: Éste dinámico taller es un pilar del sistema de liderazgo Energy Leadership. El participante desarrolla su visión del líder ideal (para su rol específico), identifica como está actualmente su estilo de liderazgo en comparación con su visión ideal, y trabaja la construcción de las

competencias y cualidades necesarias para cerrar la brecha entre su estilo actual y su visión del líder ideal.

El líder saludable (Salud, bienestar y felicidad)

Flexible

Objetivo: Mejorar la calidad de la salud y el bienestar de los participantes. Evaluar su situación actual, fijar objetivos claros e implementar planes de acción sostenibles en el tiempo. Metodología: Nuestra salud afecta nuestra energía. Cuando nuestros cuerpos funcionan óptimamente tenemos la energía física para trabajar, estudiar, jugar y pensar. Más allá de nuestro trabajo interior, nuestra productividad se verá comprometida si nuestro vehículo

(nuestro cuerpo físico) no esta alineado con nuestro potencial interno. En éste taller aprendemos que cuidando nuestra salud y bienestar aseguramos nuestro éxito en todas las áreas.

Actualidad empresarial: Líderes conscientes, positivos y efectivos

Flexible

Los talleres enumerados a continuación se enfocan en desarrollar personas y líderes conscientes, positivos y efectivos, que se encuentren preparados para enfrentar los retos de la vida y de la actualidad empresarial. Las habilidades que se trabajan son: 1. Habilidades para una comunicación efectiva. 2. Influenciando y comprometiendo al otro. 3. Resolución de conflictos. 4. Toma de decisiones y productividad. 5. Relaciones efectivas. 6.

Manejo de tiempo Y equilibrio.

Las cosas que hubiese querido saber a los 20 años y que no te enseñan en la universidad

Flexible

Objetivo: No existe una escuela que enseñe a vivir. La vida es nuestra escuela y aprendemos sobre la marcha. El propósito de este libro y su conferencia, dirigido a jóvenes y adultos, es generar consciencia sobre la vida y aprender cómo podemos vivir y estar mejor. Metodología: No existen manuales o mapas que nos muestren el camino de la vida. El libro es un punto de partida, una invitación para que el lector empiece a darse cuenta de quién es verdaderamente, que quiere para su vida y que necesita hacer para lograrlo; un compañero fiel que marcará el norte ante las situaciones de la vida que nos pasan a todos, y en las que que tomamos decisiones (muchas veces críticas) que afectan nuestra vida y que le dan forma a nuestro destino. El libro tiene 24 capítulos que abordan diferentes temas: liderazgo, inteligencia emocional, autoestima, ser emprendedor, networking, redes sociales, aprender a fracasar, cómo afrontar el miedo, cómo reinventarse, economía personal, la importancia de la salud, espiritualidad y cómo vivir en gratitud, entre otros. Viene acompañado de una divertida charla en

la que la autora explica y refuerza los conceptos allí expuestos.

Valoración Energy Leadership Index Assessment (Valoración ELI)

Sin especificar

Objetivo: Este valoración de 74 preguntas es única en el mercado porque evalúa la actitud, el potencial de liderazgo y el nivel de auto-consciencia ACTUAL del participante. Se puede hacer de forma individual o en formato 360. Devolución: Luego de la Valoración ELI se hace una devolución de 90 minutos y se le entrega al participante un plan de trabajo para las áreas que el quiere o debe mejorar. Si la Valoración ELI se toma en grupo se puede hacer una devolución grupal general y una devolución individual mas corta para cada participante. Duración: La Valoración ELI dura 20 minutos aproximadamente. La devolución individual dura 90 minutos aproximadamente.

La duración de la devolución grupal varía de acuerdo al grupo.

Experiencias

Autora del libro: "Las cosas que hubiese querido saber a los 20 años y que no te enseñan en la universidad""

Independiente

2019 - Actual

Coach de felicidad y bienestar

Independiente

2015 - Actual

Independent Consultant

Lead Negotiator and Advisor

2005 - 2012

Associate

White & Case LLP

1998 - 2003

Investigó cuestiones de leyes constitucionales y contribuyó en la redacción de opiniones legales.

Law Clerk

1997 - 1997

Estudios

Abogada

University of Miami School of Law, Miami, FL

1997

Bachelor of Arts Literature and Theatre

Eugene Lang College, NYC

1993

Liderazgo, Psicología Práctica, Programación Neurolingüística, Desarrollo Profesional y Personal, Manejo de Emociones y Estrés, y Salud y Bienestar

Tony Robbins de Maestría de Vida y Academia de Liderazgo

2015

Coach profesional y Master Practitioner en la valoración de liderazgo Energy Leadership Index Assessment

Institute for Professional Excellence in Coaching (iPEC), acreditado por la Federación Internacional de Coaches y Master Practitioner en la Valoración de Liderazgo Energy Leadership Index Assessment.

2015

Consultora certificada de CTT

CTT Cultural Transformation Tools Parts I and II del Barrett Values Centre

2016

Coach de equipos

Escuela Europea de Coaching

2016

Facilitadora de Access Consciousness Bars

Access Consciousness Bars Course por Access Consciousness en Estados Unidos

2019

Libros

Las cosas que hubiese querido saber a los 20 años y que no te enseñan en la universidad

Este libro está dedicado a los que se sienten desorientados, perdidos, solos, abrumados o incomprendidos. Y también a los que andan buscando respuestas. No existe una escuela que enseñe a vivir. Tampoco existen manuales, guías o mapas prefabricados que muestren el camino. Es más, la mayoría de las cosas que nos enseñan y que aprendemos en nuestra infancia se convierten en conductas que debemos desaprender si queremos ser auténticos y libres para cumplir nuestros verdaderos sueños. Si logro tocar la vida y el corazón de, aunque sea, una sola persona con este texto, entonces sentiré que valió la pena escribirlo y me sentiré feliz y satisfecha

haciendo a otros felices; sabré que estoy cumpliendo mi propósito de vida: enseñando a que cada uno aprenda a vivir.

Artículos

Maria McReddie sobre juzgar menos y reconocer nuestros "no negociables"

https://www.youtube.com/watch?v=BVvMotGxoHk

Maria McReddie sobre ser personas intencionales

https://www.youtube.com/watch?v=pyJQV7V3UGg

María McReddie sobre el fracaso

https://www.youtube.com/watch?v=Js9u-ULHtvk

Maria McReddie sobre la hipocresía

https://www.youtube.com/watch?v=-hRU06HKpnc

Perfil en Mentes a la Carta

https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/maria-mcreddie