

5.0

Comentarios (2)

MMar Crisol

Almería, España

Conferencista | Capacitador | Coach | Docente

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Mujeres, Menopausia emocional, Menopausia Estado emocional, Coaching en mujeres, Educación, Farmacia.

Descripción del perfil

Empiezo trabajando como farmacéutica, hasta llegar a la Universidad, donde ejerzo como técnico del sistema de información científica andaluza. Paralelamente estudié un Máster en Salud Mental que me dio pie a investigar sobre la mujer. Y debido a mi pasión por todo lo que rodea a la mujer durante la menopausia y su relación con la alimentación y la salud mental, decido dirigir el proyecto nutrepsi para informar sobre la menopausia emocional. Posteriormente me especializo como Coach Profesional especializada en la mujer y descubro que es mi gran pasión. Me encanta poder ayudar mediante coaching y mentoring a la mujer como tú y como yo, a lograr nuevas metas para seguir creciendo. "Aprende a utilizar tus recursos y habrás aprendido a vivir" Esta labor como Coach especializada en la mujer, la compagino con mi trabajo en la Universidad de Almería y mi labor como Investigadora de la misma Universidad. "Nunca es tarde para descubrir nuevos logros. Si yo puedo, tú también puedes." Un abrazo MMar Crisol mmarcrisol.com

Conferencias, Cursos o Talleres

¿Cómo conseguir tus logros?

De 1 Hora a 2 Horas

Conseguir un logro es vital para ti. Y tú dirás ¿por qué? Porque tener pequeños logros en la vida e ir cumpliéndolos te ayudarán a estar motivada. ¿Y para qué te sirve todo ello? Para estar bien contigo misma y con los que te rodean. El conseguir logros es el motor y la energía que te ayuda a estar de pie y avanzar.

Quiero cambiar de vida

De 1 Hora a 2 Horas

Cuando llevas una vida en la que por algún motivo, como puede ser que tu trabajo no te motive o que tu pareja no te haga feliz o te encuentres bloqueada en una situación de la que no puedes ni sabes salir, este curso te ayudará a que puedas saber qué cambio quieres introducir para que te ayude a salir de donde estás.

Mi Diario emocional

De 1 Hora a 2 Horas

¿Quieres aprender a gestionar tus emociones? ¿Quieres identificar tus emociones negativas? ¿Quieres darle solución y salida? Con este curso sabrás cómo hacerlo. Tendrás un curso y material de apoyo para ir trabajando a diario y conseguir cómo gestionar tus emociones

Aprendo autocoaching

De 2 Horas a 4 Horas

En tu día a día te puedes encontrar en situaciones que no sabes gestionar y quieres con ello ponerte el objetivo de si saber cómo hacerlo, de lograr ciertas cosas que para ti son importantes como pueden ser objetivos relacionados con tu trabajo, con tu pareja, hijos, familia o contigo. El logro de poder conseguirlo por ti misma, te crea una gran motivación que se va manteniendo en el tiempo y ello compensa enormemente en la forma de sentirte, como ser capaz de alcanzar una meta por ti misma, de gestionar aquello que para ti era casi imposible, etc. Alcanzar objetivos es crucial hoy en día para sentirte viva, para saber que tienes las habilidades para enfrentarte a ello y también siendo consciente de cómo vas a afrontar dificultades, en el caso que aparezcan. Por tanto, el objetivo de este curso es aprender las técnicas necesarias para qué tú puedas realizarte coaching a ti misma. Una vez que lo pongas en práctica, podrás adaptarlo a diario en todos tus ámbitos. Solamente necesitarás el material de apoyo que yo te proporcionaré y el aprendizaje recibido. ¿Qué incluye esta classroom? - Una clase donde aprenderás el método práctico de coaching. - Una sesión de coaching donde podrás conseguir un objetivo conmigo, una vez aprendido el método anterior. - Material de apoyo, plantillas que podrás usar cada vez que necesites realizarte coaching donde podrás consultar la técnica de coaching y llevarla contigo para ponerla en práctica cada vez que lo necesites. - Asesoramiento personalizado de tu tutora del curso cada vez que necesites preguntar una duda o consultar cualquier cosa relativa a esta classroom durante 3 meses consecutivos al finalizar el curso. ¿Qué precio tiene este curso? Este curso tiene un precio de 90 euros. ¿Dónde puedes inscribirte? https://www.mmarcrisol.com/contactar/ ¿Quién imparte este curso y te va a dar asesoramiento personalizado durante 3 meses? MMar Crisol Coach profesional especializada en mujeres Investigadora de la Universidad de Almería #servicio #aprendizaje #classroom #formación #coaching #autocoaching #soluciones #solución #ventajas #mujeres

Herramientas para afrontar la menopausia emocional

4 Horas o más

Curso de formación HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR LA MENOPAUSIA EMOCIONAL - Módulo 1 Introducción. Climaterio. Definición. Etapas del climaterio. - Módulo 2 Evaluación de la calidad de vida en la menopausia mediante la escala MRS Síntomas somáticos. Definición y tipos. Síntomas psicológicos. Definición y tipos. Síntomas urogenitales. Definición y tipos. - Módulo 3 Gestión de las emociones durante la menopausia. - Módulo 4 Herramientas para la menopausia emocional. Parte 1 Técnica del coaching - Módulo 5 Herramientas para la menopausia emocional. Parte 2 Técnica de mapas mentales - Módulo 6 Herramientas para la menopausia emocional. Parte 3 Técnica de mindfulness - Módulo 7 Herramientas para la menopausia emocional. Parte 4 Técnica LAGOM: Encontrar el equilibrio - Módulo 8 Herramientas para la menopausia emocional. Parte 5 Método Huggy: La filosofía danesa del bienestar - Módulo 9: Proyecto final del Curso de Herramientas para afrontar la menopausia emocional. Este curso incluye: 9 módulos teóricos 1 Proyecto final del Curso 9 Cuadernos de aprendizaje 9 Anexos de apoyo 2 Sesiones de coaching Certificado de asistencia al curso Asesoramiento personalizado Duración del curso 12 semanas Modalidad: A distancia Precio del curso completo 500 euros Inscripción https://www.mmarcrisol.com/contactar/ #menopausia #coaching #mujeres #mujer #herramienta #estadodeanimo #emociones #formación #aprendizaje #premenopausia #pareja #hijos #trabajo

Cursos diseñados a tu medida

Flexible

Si quieres y necesitas un curso y no lo encuentras, contacta conmigo. Adaptaremos tu curso a tus necesidades. Pide presupuesto sin compromiso

Experiencias

Coach profesional

MMar Crisol

2018 - Actual

Investigadora

Universidad de Almería

2014 - Actual

Directora e Investigadora

Nutrepsi. Centro sanitario

2017 - 2017

Docente

MMar Crisol

2018 - Actual

Responsable del Sistema de Información Científico Andaluz

Consejería de Economía. Junta de Andalucía

2008 - Actual

Farmacéutica adjunta

Oficina de farmacia Lda. María Mullor

2001 - 2001

Farmacéutica adjunta y sustituta

Oficina de Farmacia Ldo Luis Ortega Medina

2002 - 2008

Estudios

Inglés B1

Universidad de Almería. Centro de Lenguas

2011

Docencia de formación para el empleo

SEPE

2019

Coach profesional

Escuela de coaching Crearte

2018

Máster en Salud Mental

Universidad de Almería

2013

Máster en Atención Farmacéutica

Universidad de Valencia

2001

Lda en Farmacia

Universidad de Granada

1999

Artículos

HÁBITOS SALUDABLES Y MÉTODOS PARA ALCANZAR UN ESTADO EMOCIONAL ÓPTIMO EN LA MENOPAUSIA 1

Hábitos saludables y métodos para alcanzar un estado emocional óptimo en la menopausia Resumen: Existen dentro de la vida de una mujer, etapas reproductivas y no reproductivas. Dentro de las no reproductivas, nos encontramos con la menopausia, que generalmente coincide con la mediana edad, alrededor de los 50 años. Durante la perimenopausia, que es la etapa que rodea a la menopausia, la mujer es más vulnerable a sufrir depresión. Esto puede coincidir con otros factores estresantes en esta etapa, como pueden ser cuando los hijos dejan el hogar por primera vez, para estudiar o a trabajar, lo que se conoce por el "síndrome de nido vacío". La aparición de síntomas menopáusicos como pueden ser los sofocos, el insomnio, o el cansancio, repercute en el estado de humor de la mujer, es decir, en su estado emocional. A lo largo de este periodo se producen cambios físicos, aunque también suelen ocurrir cambios psicológicos, como puede ser llanto fácil, ansiedad, etc. Es por ello necesario pensar en una estrategia que sirva de profilaxis o de prepa- ración a la llegada de esta etapa. El coaching es una herramienta que, partiendo de las necesidades planteadas por cada mujer, puede ayudarla a alcanzar sus objetivos. La estrategia de coaching, puede ayudar a la mujer a sentirse más motivada, más segura de sí misma y, por tanto, puede reducir la aparición de una sintomatología depresiva. El coaching puede ayudar a la mujer a alcanzar su bienestar emocional, con el objetivo de vivir una madurez plena. Palabras clave:

menopausia, ansiedad, depresión, estado de ánimo, estado emocional, coachin

http://ojs.ual.es/ojs/index.php/RAUDEM/article/view/2231

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/mmar