

0.0

Comentarios (0)

María José Acevedo Del Cerro

Toledo, España

Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Moderador | Panelista

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español, Francés

Áreas de conocimiento

Comunicación eficaz, Hablar en público, Desarrollo Personal, Inteligencia Emocional, Emociones y gestión emocional, Ceguera y Baja Visión.

Descripción del perfil

Soy periodista con más de 20 años de experiencia en medios de comunicación, centrados fundamentalmente en la radio. He gestionado equipos y dirigido programas durante 17 años en emisoras como Cadena COPE y CMMedia. También he trabajado en televisión, prensa escrita y digital, y agencias de comunicación. Mi despido tras dos décadas de trabajo ininterrumpidos me llevó a una crisis personal y profesional pero me ayudó a reinventarme. Conocí el mundo del coaching y me gustó tanto que me certifiqué como coach integral; después vendría la certificación en PNL. Estoy convencida de que tomar conciencia del momento en el que nos encontramos en la vida es lo más importante para CAMBIARLO. Ser ajenos a la transformación a todos los niveles de la sociedad es negar que nosotros formamos parte de ella y es fundamental saber qué lugar ocupamos, dónde estamos y dónde queremos estar, siendo conscientes de que el cambio parte de uno mismo. A través del coaching ACOMPAÑO a personas que quieren tomar las riendas de su vida y ser sujetos activos de su propia TRANSFORMACIÓN. Como coach estoy especializada en acompañamiento a personas CIEGAS y con BAJA VISIÓN En los últimos siete años he trabajado directamente con el colectivo de personas CIEGAS y con BAJA VISION y he detectado que sus grandes HERIDAS son la SOLEDAD, el AISLAMIENTO y la sensación de ser INÚTILES a nivel social. Desde hace tres años he tomado contacto con el mundo del COACHING y he vivido en primera persona su gran poder TRANSFORMADOR. Ahora quiero AYUDAROS a DESCUBRIRLO. Aunando estas dos circunstancias he CREADO el MÉTODO TIRESIAS, un conjunto de herramientas y técnicas para AYUDAR a las personas ciegas y/o con baja visión, sus familias y a todos los colectivos que se relacionando con ellas a diario. Me considero una persona curiosa, comprometida y coherente.

Conferencias, Cursos o Talleres

¿Te atreves a conocerte?

Flexible

Las emociones son la sabiduría natural de las personas. Conocerlas y aprender a identificarlas nos ayuda a entender cómo somos y nuestros comportamientos. La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos para gestionar, comprender o manejar nuestras propias emociones. Manejarla bien contribuirá a mejorar nuestra calidad de vida y a desarrollar y tener mejores relaciones con los demás.

'Comuníca-T con tu cerebro'

Flexible

La comunicación es el eje central sobre el que giran las relaciones humanas, ya sean laborales o personales. Por tanto, es fundamental saber comunicarse. La Neurocomunicación es el aprendizaje de formas eficaces de usar el cerebro y enseñar a quienes lo asimilan cómo alcanzar metas y alejarse de resultados no deseados. Solo a través de lo que vemos, oímos y sentimos, los estímulos se transforman en recursos. Cambiar las rutas conocidas es mucho más fácil si se conocen los patrones que generan las conductas. Las emociones están presentes en nuestra mente y todas necesitan una parte de nuestro cuerpo para manifestarse. Si no sabemos entender los mensajes no verbales, gastaremos gran cantidad de energía y tiempo tratando de ser simpáticos cuando en realidad lo que debemos ser es asertivos. Somos lo que pensamos. La comunicación es un arte. Saber comunicarse constituye una de las claves por excelencia para tener éxito en todos los planos de la vida. Una comunicación eficaz puede marcar la diferencia entre conseguir un gran éxito o el peor de los fracasos.

'Más música y menos pastillas. El poder curativo de la música'

Flexible

La música como una herramienta saludable en cualquier etapa de la vida y especialmente en la Tercera Edad y no como mero entretenimiento. Según la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, entre las que se encuentra la inteligencia musical, se desprende que la música es la única disciplina que es capaz de desarrollar las ocho inteligencias conocidas del cerebro a la vez. Cuando alguien canta, baila, escucha música o hace música está activando todas las áreas del cerebro. La música es pura emoción y tiene el poder de transformar nuestro cerebro (neurogénesis) y transformarnos a nosotros mismos, ayundándonos a cambiar estados de ánimo. Está demostrado los beneficios de la música en terapias con todo tipo de personas, especialmente aquellas que sufren algún tipo de enfermedad. Existe una tendencia creciente de la musicoterapia en hospitales. Existe evidencia documentada de la habilidad de la música para disminuir el dolor, mejorar la memoria y reducir el estrés. La música ha demostrado tener efectos curativos: relaja el corazón, reduce la tensión y aumenta la secreción de endorfinas, un sedante natural.

'El humor o la supervivencia neuronal'

Flexible

La risa es una actividad y un método de relación interpersonal muy saludable. Existen multitud de estructuras en nuestro cerebro que intervienen a la hora de entender un chiste. Las tres capas de nuestro cerebro son fundamentales en la comprensión que lleva desde la percepción a la integración lógica de la historia para entresacar la parte absurda que es la que nos provoca la risa. Además es necesaria la memoria a corto plazo así como las emociones. Por lo general los hombres cuentan más chistes que las mujeres pero son ellas quienes más se ríen y disfrutan de los chistes y esto tiene que ver con la forma en la que se gestionan las emociones. La inteligencia fluida y la capacidad creativa son capacidades que nos ayudan a tener un mayor sentido del humor. Reir es una actividad saludable ya que activa el corazón y fortalece el sistema inmunitario. "Si uno puede reírse de los impedimentos para ser feliz es que los puede superar" El sentido del humor no sólo nos alegra la existencia y hace más llevaderas las adversidades, sino que a largo plazo termina modificando nuestro cerebro de forma positiva, además de convertirse en un eficaz recurso para fortalecer el corazón y protegernos de algunas enfermedades.

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/maria-jose-acevedo