

0.0

Comentarios (0)

Julie Cuéllar Reyes

Málaga, España

Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Panelista

País de residencia: España

Nacionalidad: Colombia, España

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Estrés laboral, Comunicación efectiva, Herramientas para el bienestar y la armonía, Mindful eating, Inteligencia emocional en las organizaciones, Primeros Auxilios Psicológicos, Tapping EFT (herramienta para liberar emociones), Mindfulness, Estrés en madres y cuidadoras de personas dependientes.

Descripción del perfil

Mi nombre es Julie Cuellar y soy la directora de Nonas Mum Coaching, marca que nace de la mezcla de los nombres de mis hijos Norberto y Natalia, ya que en uno de esos días en los que me encontraba postrada en una cama, vi sus caras y decidí salir adelante por mí misma y por ellos (creo que como madres muchas veces hemos dicho estas palabras, ¿verdad?). Aunque de niña me habían enseñado que debía ser “perfecta”, la vida no compartía esa opinión y se encargó de demostrármelo. Caí víctima del sistema porque pensaba que debía ser una mujer, madre, esposa y profesional “perfecta”. Pero cuando me di cuenta de que no lo era, y que estaba haciendo cosas únicamente para hacer felices a los demás, todo mi mundo se derrumbó. Tuve que tocar fondo para poder darme cuenta y fue ahí donde empezó mi transformación. Cuando aprendí que la perfección no existe y que simplemente tenía que SER YO, fui realmente feliz. Después de más de 10 años trabajando en el mundo financiero, ya que soy Lic. en Dirección y Administración de Empresas, decidí darle un giro a mi vida. Agradezco a las personas que se cruzaron en mi camino para bien y para mal, a las enfermedades y a las situaciones que me llevaron a mi nueva vida, porque me mostraron el camino hacia mi verdadera vocación: ayudar a mujeres como tú y como yo, que son madres o tienen un rol equivalente como cuidadoras o compañeras, a cuidarse a sí mismas tal como cuidan a los demás. Tanto es así que nos olvidamos de nosotras mismas y no nos damos cuenta que en realidad si nosotras no estamos bien, nuestra familia tampoco lo estará ya que las madres somos un pilar fundamental en nuestro hogar. ¡Solo necesito que te comprometas contigo misma! Esta es mi formación: Coaching Social (CIVSEM Málaga), Programa de Desarrollo personal y profesional (CIVSEM,Málaga), Mindfulness como estrategia para potenciar el liderazgo (Universitas Telefónica), Mindfulness para regular emociones (Universidad de Málaga), Primeros Auxilios Psicológicos (Universidad Autonoma de Barcelona), Mindfulness para familiares y cuidadores de personas con Autismo (Autismodiario), Inteligencia Emocional en las organizaciones (IMFE y Ayuntamiento de Málaga), Coordinación de grupos terapéuticos y asesoramiento a cuidadores familiares de personas con Alzheimer (Universidad de Barcelona) y Curso/taller de EFT (Tapping y Mindfulness) en Psyten Málaga.

Conferencias, Cursos o Talleres

Cómo re inventarte en tiempos de crisis

De 1 Hora a 2 Horas

En estos momentos de inseguridad e incertidumbre es necesario mirar hacia adentro y ver xuales son nuestras fortalezas y habilidades que tenemos para ponerlas al servicio de los demás.

Taller para madres con hijos en tiempos de covid19

De 1 Hora a 2 Horas

Consejos y tips para madres en esta cuarentena. Para que aprendan de una manera fácil y sencilla a lidiar con sus hijos en esta cuarentena.

Taller de herramientas para superar en estrés en esta cuarentena

De 1 Hora a 2 Horas

A través de diferentes herramientas como el Mindfulness o el tapping les enseñaré diferentes maneras para relajarnos y conseguir ese bienestar y armonía que tanto anhelamos.

Cómo ayudar a los padres a aplicar esos primeros auxilios psicólogicos en época del coronavirus

De 1 Hora a 2 Horas

Ayudaremos de forma fácil y sencilla a los padres a hablar de nuestras emociones y sentirme en emergencias y catástrofes. A cómo afrontar el duelo y de cómo hacer con nuestros hijos (hablaremos de todas las etapas).

Experiencias

Directora general

Nonas Mum Coaching

2018 - Actual

Administrativo Financiero

BBVA (OPPLUS)

2008 - 2018

Estudios

Primeros Auxilios Psicológicos

Universidad Autónoma de Barcelona

2020

Inteligencia emocional

Universidad de Málaga

2019

Mindfulness en la gestión de emociones

Universidad de Málaga

2019

Coordinación de grupos terapéuticos y asesoramiento a cuidadores familiares de personas con Alzheimer

Universidad de Barcelona

2019

Inteligencia Emocional en las organizaciones

IMFE y Ayuntamiento de Málaga

2019

Mindfulness como estrategia para potenciar el liderazgo

Universitas Telefónica

2019

Coach ontológico

Civsem (Centro de investigación de valores)

2018

Lic. Dirección y administración de empresas

Universidad Sergio Arboleda

2002

Artículos

El desafío de ser mujer el el siglo XXI: renuncia a ser una súper mujer

Nos esforzamos cada día para ser las mejores madres, esposas, profesionales e hijas, muchas veces hasta nos enfermamos de tanta exigencia por el afán de ser PERFECTAS en todos los ámbitos de nuestra vida, pero lo cierto es que la perfección es una trampa.

https://www.erescambio.com/el-desafio-de-ser-mujer-en-el-siglo-xxi-renuncia-a-ser-una-super-mujer/

Perfil en Mentes a la Carta

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