

0.0

Comentarios (0)

Cristina Martín Sanz

Madrid, España
Conferencista | Coach

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Liderazgo, Emprendimiento personal, ., Gestión del cambio.

Descripción del perfil

Nací en Santander pero vivo en Madrid. Obtuve la licenciatura en Filología Inglesa y decidí dedicarme a la traducción, primero la técnica y después la literaria, actividad que me apasiona y en la que todavía continúo. Mi extensa trayectoria como directora de mi propia agencia de traducciones, en la que desarrollé intensamente la gestión de proyectos de traducción, la coordinación entre colaboradores y clientes y la innovación constante, me animó a volcar toda mi experiencia en un nuevo emprendimiento: el coaching personal y ejecutivo. Ayudo a los profesionales a gestionar los cambios de estos nuevos tiempos, a combatir el estrés y mejorar su productividad, y a que aprovechen al máximo sus cualidades para alcanzar sus objetivos.

Conferencias, Cursos o Talleres

CURSO DE COACHING PARA PROFESIONALES Y EMPRENDEDORES

Flexible

Objetivo: Definir nuestra meta, identificar los obstáculos que nos impiden alcanzarla y encontrar los recursos para obtener el éxito. Todo ello valiéndonos de las herramientas del coaching, una técnica práctica y eficaz para promover y facilitar procesos de cambio y de desarrollo personal. A quién va dirigido: A todos aquellos profesionales que busquen desarrollar al máximo su potencial para ser más competitivos o bien para dar un giro a su carrera.

¡Coaching para valientes! Counterintuitive Coaching

De 1 Hora a 2 Horas

En esta masterclass vamos a utilizar el coaching como nunca lo has visto. El universo no está de nuestra parte, no ha sido creado para ayudarnos a nosotros, sino que nos plantea continuos retos. Una vez que tomemos conciencia de que caminamos sin ayuda y de que contamos tan sólo con nuestra inteligencia y nuestros recursos, hemos de pasar a la acción. Cada individuo que ha venido a este mundo constituye un milagro en sí mismo. Se nos ha ofrecido una inmensa y bella oportunidad, una fracción de tiempo en esta Tierra y vamos a aprovecharla. Examinaremos los frenos y autosabotajes que nos impiden expandirnos como individuos y alcanzar el máximo potencial. No garantizamos el resultado final pero sí una mayor consciencia a todos los niveles y una maduración en términos de libertad y responsabilidad.

¡El estrés es bueno!

Menos de 1 Hora

Al contrario de lo que popularmente se cree, el estrés no es simple agotamiento. El estrés es un estado emocional en el que nos encontramos cuando tenemos demasiadas tareas que hacer a un mismo tiempo. Las presiones sobrepasan nuestra capacidad, y nos sentimos abrumados e impotentes. Ese estado de ansiedad nos impide llevar a cabo de manera saludable las actividades cotidianas e incluso nos quita el apetito y el sueño. Si el estrés es energía, ¿por qué no aprovecharla?

Experiencias

Executive/personal Coach

CMS Coaching

2014 - Actual

Estudios

Diploma de Técnico en Coaching

CCA Formación

2014

Licenciatura en Filología Germánica (Inglés)

Universidad de Valladolid

Diploma en Técnicas de Comunicación

CIPSA

Libros

Sola en África

Ficción. Una brillante ingeniera industrial se interna en el desierto del Sahara con su hijo de ocho años, siguiendo la pista del padre, una carrera contrarreloj en busca de respuestas. Por el camino encontrará tanto obstáculos como personas que la ayuden, mientras persigue incansable un único objetivo. En esta trepidante novela de aventuras, una mujer valiente y adelantada a su época arriesga todo cuanto tiene por alcanzar su meta. Un desierto implacable, una búsqueda personal.

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/cristina-martin