

0.0

Comentarios (0)

Lucia Rodríguez Brines - Psitam

Barcelona, España
Conferencista | Coach | Docente

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Catalán, Español

Áreas de conocimiento

Mindfulness: vivir atento, Motivación y trabajo en equipo, Gestión del estrés, Resiliencia: sobrevivir y salir reforzados, No pierdas el optimismo, Habilidades de relación social.

Descripción del perfil

Psicóloga y formadora. Experta Bienestar Organizacional a través de Inteligencia Emocional, Mindfulness, Coaching y Psicología. Visita mi web www.psitam.com. Atraída por las capacidades de la mente humana, me gradué en Psicología en la Univeridad Autónoma de Barcelona, especializándome en psicología Educativa y de la Salud. Registrada en el Colegio Oficial de Psicólogos como Psicóloga con el número de colegiada 24207. Al finalizar el grado universitario continué formándome en Psicología Cognitivo Conductual completando estudios como el posgrado de Psicopatología Clínica en la Universidad de Barcelona. En mi profesión me apoyo de una visión holística de la psicología sirviéndome de otras técnicas y disciplinas como la Terapia de Aceptación y Compromiso, mindfulness. Entiendo la finalidad de la terapia como el trabajo para alcanzar la plenitud y realización de la persona y guiarla para movilizar sus recursos y avanzar. Dirijo con regularidad grupos de práctica de mindfulness, retiros de meditación y acciones formativas para empresas, estrategias de Recursos Humanos y desarrollo de áreas de negocio. Han confiado en Psitam empresas como Danone, Leroy Merlin, Telefonica, Melià Hotels, etc. La misión de todo proyecto que realizo persigue alcanzar la plenitud y realización de las personas y organizaciones y guiarlas para movilizar sus recursos y avanzar. He participado en diversos programas de voluntariado; también residí durante dos años en un templo budista en Huesca, donde pude aprender mucho sobre la inmensa sabiduría del budismo y ahondar en otras disciplinas y terapias como chikung, yoga, terapia emocional a través del movimiento expresivo, etc. Actualmente ayudo a organizaciones a obtener resultados sostenibles a través de desarrollo de: bienestar organizacional y Soft skills en sus colaboradores (a través de formaciones, retiros y conferencias). He colaborado en programas de radio y escrito artículos vinculados a mi profesión que han sido publicados en distintos medios y soportes de prensa, revistas e internet.

Conferencias, Cursos o Talleres

Resiliencia en las organizaciones

De 1 Hora a 2 Horas

Prevención de sintomatología derivada de la crisis. Se enseñan los fundamentos de la resiliencia, lo que contribuye a desarrollarla y se eliminan conceptos erróneos comunes. Psicoeducación de sintomas psicológicos durante y después del Covid. Expresión adecuada de emociones negativas. Estrategias para volver a la rutina, manejo diario del miedo y la incertidumbre. Técnicas de la Psicología Positiva y la Terapia Cognitivo-conductual

(técnicas psicoeducativas, reenfoque, entre otras).

Pensamiento positivo y optimismo para crecer y avanzar

De 1 Hora a 2 Horas

Habilidades mentales que favorezcan la fortaleza mental y la solución eficaz de problemas. Se entrena en técnicas cognitivas, de relajación, visualización, resolución de problemas, etc. Identificar, comprender y desarrollar una jerarquía de eventos, situaciones, personas y experiencias internas que disparan los síntomas de estrés y malestar en sus vidas. Pensamiento positivo: Se trabaja sobre la capacitación de las interpretaciones, en cómo

afectan los pensamientos a la salud, el modelo ABCDE de pensamiento y el origen de las creencias.

Mindfulness y atención plena

De 1 Hora a 2 Horas

Valores, mindfulness, aceptación. Identificar las fortalezas principales del individuo, de los demás y del grupo. Aprender a valorarse a uno mismo y apreciar a cada persona y al entorno. Aprender a vivir con ilusión y conectado

a las propias fortalezas, afrontar el presente y el futuro con las oportunidades que se presentan.

Gestión de las emociones

De 1 Hora a 2 Horas

Un recorrido por lo que son las emociones, sus tipos y cómo usarlas para un mejor aprovechamiento. Los contenidos que se ofrecen son los siguientes: ¿qué hacen las emociones? ¿Qué es una emoción? ¿de qué sirven las emociones negativas y De qué sirven las emociones positivas? Sensibilizar sobre la canalización del miedo, la angustia, la ira, la depresión, superándose en base a las características personales, a fin de comprometerse y

mantenerse enfocados y motivados en el comienzo de una nueva etapa.

Habilidades sociales para un buen clima laboral

De 1 Hora a 2 Horas

Habilidades sociales y comunicación asertiva; expresión de emociones; facilitar y promover la creación de redes de apoyo para mejorar la calidad de vida dentro y fuera de la organización.

Experiencias

Consultora , formadora, coach organizacional

Psitam

2012 - Actual

Psicóloga

Ajutnament Barcelona

2018 - 2020

Directora, Psicóloga infantil, juvenil, familiar y adultos.

Psitam

2012 - Actual

Desde Psitam ayudamos a todo tipo de organizaciones a crear y mantener su bienestar organizacional y a desplegar el máximo potencial de sus colaboradores a través de herramientas como Mindfulness e Inteligencia Emocional. Nuestras soluciones ayudan a renovar y afianzar el compromiso, incrementar el rendimiento y bienestar para que los individuos, los equipos y las organizaciones logren su máximo desarrollo. ¿Qué soluciones ofrecemos? -Implantación de Programas de Bienestar Organizacional: gestión del estrés, inteligencia emocional, mindfulness. -Programa reducción estrés y sesiones Mindfulness in company. -Retiros Business

Psitam

2015 - Actual

Colegiada

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

2012 - Actual

Estudios

Postgrau Psicologia clínica

UB

2015

Practicante y estudiante de budismo Vajrayana

Centro Budista Dag Shang Kagyu (Huesca)

2015

Grau en Psicologia

UAB

2013

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/lucia-rodriguez