

0.0

Comentarios (0)

Catalina Muñoz Jaramillo

Medellín, Colombia
Conferencista | Capacitador | Coach

País de residencia: Colombia

Nacionalidad: Colombia

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Propósito de vida, Coaching Ontológico, Bioneuroemoción, Comunicación, Bienestar en las empresas, Bienestar personal, Liderazgo, Trabajo en equipo, Empoderamiento, Confianza, Juicios, Creencias limitantes, Gestión emocional, Transformación personal, Transformación Profesional.

Descripción del perfil

Soy Catalina Muñoz y mi propósito es inspirar y entregar herramientas para aquellos que quieren crecer cada día, transformarse y cumplir sus sueños. A través de mis mentorías, charlas, talleres y podcast, uso mi pasión, conexión, formación y mi historia de vida, para que más personas se atrevan a salirse de la comodidad y elijan atreverse a dar pasos día a día y cumplan sus sueños. Soy Negociadora Internacional, especialista en Mercadeo trabajé 12 años con equipos de trabajos y 7 de ellos estuve trabajando en una importante entidad financiera Colombiana como Gerente de Oficina y Especialista de Producto. Estando allí viví un proceso muy movido que me hizo encontrarme con mi propósito de vida y es servir a las personas a cambiar y lograr lo que se proponen. En 2018 hice un postgrado en Coaching Ontológico y desde entonces me dedico a facilitar procesos de cambio.

Conferencias, Cursos o Talleres

Propósito de Vida

De 2 Horas a 4 Horas

¿Cómo vivir una vida con propósito actualmente? Este es un espacio para explorar lo que aprendiste de lo que debías ser y como esos aprendizajes condicionan la persona que estás siendo hoy. Te invito a revisar nuevas posibilidades de vida y reconocer la historia y esas pequeñas cosas que te apasionan y te pueden guiar en como iniciar a vivir tu vida con propósito.

El poder de transformar tu vida

De 1 Hora a 2 Horas

Es un espacio espectacular y reflexivo que invita a reconocerte con el poder personal e identificar que es aquello que no te permite avanzar y poder lograr aquello que deseas.

Trabajo en equipo

De 2 Horas a 4 Horas

Una actividad que hacemos todos los días, como es la de relacionarnos con nuestros compañeros, proveedores y superiores. ¿Cómo podemos hacer de esto una mejor experiencia? ¿Qué cosas podemos tener en cuenta para potencializarlo?

Comunicación

De 1 Hora a 2 Horas

Uno de los pilares para tener mejores relaciones y resultados, es la comunicación. Como este acto que realizamos todos los días, puede acompañar a las empresas o personas a lograr lo que desean, tener mucho más bienestar y mejorar las relaciones. Con puntos prácticos y sencillos revisamos que nuevas estrategias implementar en nuestro día a día.

Gratitud

De 1 Hora a 2 Horas

La gratitud está directamente relacionada con la felicidad. Cómo una práctica diaria puede transformar mi realidad y mi estado emocional. Acá explicaremos que es, como practicarla y los efectos positivos que puede traer en tu vida.

Gestión Emocional

De 1 Hora a 2 Horas

Todas y cada una de las emociones tiene un propósito claro en nuestra vida. Nuestro reto es entender porqué vienen y que debo aprender de ella. En este espacio se explican las 8 emociones básicas, como aprender su mensaje y retos prácticos para gestionarla y tener mucho más bienestar personal, profesional y en mis relaciones.

Calma en tiempos de crisis

De 1 Hora a 2 Horas

Cómo conservar la calma en aquellos momentos donde parece no caber un espacio como tal. Este es un espacio para revisar e invitar a los participantes a que reflexionen de los momentos de calma que tienen en sus vidas y ayudarles a diseñar un espacio para traer mucha más tranquilidad, incluso en aquellos momentos donde pareciera no ser posible.

Liderazgo

De 1 Hora a 2 Horas

¿Qué herramientas puedo desarrollar para ser un mejor líder? Este es un espacio para identificar aquellas cosas que debo potenciar como líder y de que manera puedo incorporarlas a mi día a día.

Empoderamiento y confianza

De 1 Hora a 2 Horas
Cuando tienes la confianza en tí, tienes la posibilidad de lograr las cosas que deseas. El empoderamiento y la confianza se construyen. Hay personas que desde muy temprana edad lo han desarrollado y otros a quienes no ha tocado trabajarla y desarrollar el músculo. Acá compartimos las herramientas y tácticas del empoderamiento y la generación de confianza tanto en las empresas, como en la vida personal.

Experiencias

Coach Profesional

Independiente

2018 - Actual

Administradora

Parcelación la Acuarela PH

2018 - 2021

Especialista de Tarjeta de Crédito

Banco de Bogotá

2014 - 2017

Gerente de Oficina Bancaria

Banco de Bogotá

2011 - 2014

Asistente Administrativa

Cecilia Jaramillo Jaramillo Administraciones

2009 - 2011

Estudios

Bioneuroemoción- Cursando Actualmente

Enric Corbera Institute

2021

Coach Ontológico Profesional

Newfield Network

2018

Especialista en Mercadeo

Universidad Eafit

2014

Negociadora Internacional

Universidad Eafit

2009

Artículos

¿Aburrido en Cuarentena? Una experta le explica cómo aprovechar el tiempo.

Los sentimientos montados en una montaña rusa, así estamos atravesando esta cuarentena para la prevención del coronavirus (covid-19), una enfermedad que no conoce estratos. Cata Muñoz, coach profesional y vecina en la Loma de las Brujas en el municipio de Envigado, da algunas recomendaciones especiales para las personas que se sienten estancadas en esta situación. Para lograr este objetivo, Cata Muñoz brinda este top 5 de consejos básicos: 1- Buscar media o una hora al día para hacer esa actividad que te dé calma o tranquilidad. 2- Enumera 10 cosas por las que estés agradecido hoy. 3- Acompáñate (virtual o llamada) de aquellas personas que sean importantes para ti. 4- Entendamos que es normal pasar por emociones como la tristeza, angustia, miedo, vergüenza, etc. No eres solo tú, todos estamos pasando por esto. 5- Hacerle frente a tus emociones. Trata de identificar qué estás sintiendo… ¿por qué lo estás sintiendo? y qué tendrás qué aprender de esa situación.

https://gente.com.co/Consejos-mentales-y-espirituales-para-la-cuarentena-por-el-coronavirus

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/catalina-munoz-jaramillo