Contactar

+34687762316 (Mobile)
estergonzalez@optimas.cat

www.linkedin.com/in/estergonzalezrivas (LinkedIn)
optimas.cat (Company)
www.instagram.com/estergonzalezrivas/ (Other)

Aptitudes principales

Mover hacia el cambio a las personas

Enseñar a gestionar las emociones

Visión global y estratégica para ayudar a las empresas

Languages

Francés (Elementary)

Inglés (Limited Working)

Certifications

CBC Coach Certificada

Instructora acreditada profesional de Mindfulnes y de la intervención psicoeducativa MBSR

Master Practitioner en PNL (Programación Neurolingüística)

Facilitadora Lego Serious Play

Certified Practitioner en NeuroQuotient

Ester González Rivas

Facilitadora, speaker y coach Ayudo a trascender modelos mentales Experta en liderazgo consciente, #mindfulness, creatividad y agilidad mental
España

Extracto

¿Quieres realmente cambiar tu modelo mental? ¿Quieres enfocarte y saber realmente por dónde empezar? Liderazgo consciente y autoliderazgo activo, aprender desde el movimiento y la gamificación con técnicas enfocadas en tu crecimiento personal y profesional. Entender mejor las relaciones profesionales, comprender qué mueve a las personas y cómo poder persuadir y comunicar mejor. En todo ello te puedo ayudar.

Porque desde la consciencia, flexibilidad y la maestría emocional la vida se siente y vive diferente y las personas y las empresas pueden encarar el futuro con más éxito. Porque ser feliz en el ámbito laboral es posible.

QUÉ OFREZCO: mucha experiencia y conocimientos, energía, vitalidad, creatividad, responsabilidad y compromiso y respeto por todos mis clientes. Estar con las personas y ayudarlas en su crecimiento personal y profesional es lo mejor que me ha pasado en la vida.

QUIÉN SOY: persona abierta, observadora, inquieta, con ganas de hacer nuevos proyectos, con ganas de conocer nuevas inquietudes y con ganas de empujar al futuro, no que él me empuje a mi. DICEN DE MI QUE CAMBIO ACTITUDES Y MUEVO LA ENERGÍA APAGADA DE LAS PERSONAS.

Especialidades: Coaching en liderazgo consciente, desarrollo del talento en momentos de cambio y crisis, consultoría enfocada en las personas, desarrollo de competencias, implantación de estrategias de motivación. Formación de formadores, habilidades directivas, asesoramiento personal y profesional, consultoría interna en RRHH, desarrollo de estudios adhoc. Instructora profesional certificada en Mindfulness para ayudar en la reducción del estrés.

Experiencia

Optímas
14 años 9 meses

Gerente Fundadora
enero de 2006 - Present (14 años 9 meses)
Barcelona y alrededores, España

Desarrollo de personas, programas de mentoring, ayuda en la visualización del potencial de los profesionales. Implantación de estrategias 2.0. Formación amplia y con un alto valor en la transferencia al puesto de trabajo. Avanzando hacia el desarrollo personal con planes de mentoring individualizados. El movimiento va con la empresa y con mi persona.

Programa de mindfulness - MBSR
noviembre de 2016 - Present (3 años 11 meses)
Barcelona

¿En qué momento te encuentras? ¿Sientes que estàs desconectándote de la realidad?
¿Tu estrés ha aumentado últimamente? ¿Estás atravesando un momento difícil y las emociones te desbordan? 0 simplemente, ¿quieres encontrar otra manera más eficiente de afrontar situaciones complejas con más calma y equilibrio?
Es un programa de 8 semanas orientado a mejorar la atención, reducir el malestar o el estrés y manejar mejor situaciones complejas.

El programa permite recuperar y/o incrementar la claridad mental, el sentido de la vida, la autoestima y el compromiso personal.

El programa MBSR ha sido desarrollado por Jon Kabat-Zinn de la universidad de Massachussets y cuenta con más de 22 años de evidencias.

Publicaciones científicas de los efectos médicos en personas que participaron en los programas MBSR han demostrado una reducción del 35% en los síntomas médicos y una reducción de un 40% en los síntomas psicológicos (estable durante cuatro años).

Para más información: http://www.optimas.cat/mindfulness/

Instructora certificada en MBSR
abril de 2018 - Present (2 años 6 meses)

Cataluña

Desarrollo de programas y talleres para fomentar la conciencia y reducción del estrés a través de la práctica formal e informal de técnicas de mindfulness.
Impartición del programa MBSR

Universitat Rovira i Virgili (URV)
3 años 11 meses

Coordinadora Practitioner PNL
noviembre de 2016 - Present (3 años 11 meses)
Reus, Cataluña, España

Programa de especialización en Programación Neurolingüística de 100 horas de duración

Codirectora en el programa Especialista Universitario en Coaching personal y profesional
febrero de 2017 - Present (3 años 8 meses)

Codirectora y Docente experta en PNL (Programación Neurolingüística).
Desarrollo íntegramente todo el módulo desde la primera edición.

Juego Serio™
Facilitadora Lego Serious Play
septiembre de 2015 - Present (5 años 1 mes)
Barcelona y alrededores, España

Metodología innovadora que permite centrar temas tan importantes como la estrategia de negocio, de área o de producto, así como invertir exponencialmente en equipos con éxito. Pide una demo sin compromiso y verás con tus propias manos la capacidad de expresión que te ofrece ésta herramienta y de exploración para mejorar y enfocar tus objetivos.
Para saber más de nuestra comunidad:
http://www.lego.com/en-us/seriousplay/the-method

NeuroQuotient
Desarrollo de negocio y Certificied Practitioner
octubre de 2013 - Present (7 años)

Queremos contribuir, de forma creativa e innovadora, al desarrollo y la plenitud del mayor número de personas posible, a través del autoconocimiento y la comprensión del propio cerebro. Con la confianza y el compromiso de nuestros profesionales.

Nuestros valores

Accesibilidad: nuestro trabajo es fácilmente comprensible y su coste es muy asequible, de manera que resulte beneficioso para una amplia mayoría de personas.

Creatividad: el conocimiento imaginativo y creativo nos permite seguir progresando, innovar y perfeccionar nuestro modelo.

Confianza: la responsabilidad y el compromiso nos permiten facilitar el éxito de los procesos de desarrollo.

IL3 - Universitat de Barcelona (UB)
Docente Postgrado Desarrollo del Talento en las Organizaciones
junio de 2011 - Present (9 años 4 meses)
Barcelona

Sesiones puntuales dentro del postgrado y colaborando con la directora Àngels Paredes

IL3-UB
Directora de Soluciones Corporativas
julio de 2003 - enero de 2006 (2 años 7 meses)

Me considero alguien capaz de mover inquietudes, de traspasar fronteras, que no los límites de los demás, y de ayudar a sacar del armario aquellos valores que ahora nos hacen falta. Atrévete a conocerme.

IDEC - Universitat Pompeu Fabra
Jefe de Soluciones Corporativas
julio de 1999 - julio de 2003 (4 años 1 mes)
Barcelona

Responsable negocio empresas y organizaciones en áreas diversas: RRHH, logística, finanzas.... Grandes cuentas.

Fundació Pere Tarrés
Cap de secretaria de postgrau
1996 - 1999 (3 años)

Organización y gestión de equipos, control de programas y presupuestos, control de procesos

Educación

Instituto esMindfulness

Instructora acreditada de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduced) · (2018 - 2018)

http://www.mariacarmenmartineztomas.com/

Curso intensivo Ho'oponopono, compansión · (2017 - 2017)

www.mbcl.org

curso MBCL (Mindfulness based Compassionate living), mindfulness · (2017 - 2017)

Manual Thinking

Taller utilización herramienta Manual Thinking, visualización de proyectos · (2016 - 2016)

www.drjoedispenza.com

PROGRESSIVE WORKSHOP (formerly Level 2 & 3) · (2016 - 2016)