

Perfil professional



Formació:

Llicenciada en Psicologia
Universitat de Barcelona

Llicenciada en Publicitat
i Relacions Públiques
Universitat de Barcelona

Màster en Coaching i Lideratge Personal
Universitat de Barcelona

Màster en Psicologia Clínica i de la Salut
Institut Superior d'Estudis Psicològics de
Barcelona

Màster Erasmus mundus WOP-P: "Work,
organization and Personnel Psychology"
(it. investigador) Universitat de Barcelona

Formació en Teràpia Gestalt
Institut Gestalt de Barcelona

Psicoteràpia Integrativa i dels Eneatisps.
Programa SAT. Claudio Naranjo

Formació Antoposòfica i en Pedagogia
Waldorf. E. Waldorf Til·ler Barcelona

Formació Antoposòfica i en Pedagogia
Waldorf. E. Waldorf Til·ler Barcelona

Psicòloga / Consultora / Formadora / Coach

Col·legiada número 15.988

Especialitzada en el Desenvolupament
Competencial i d'Habilitats en l'entorn Personal i
Professional

Especialista en metodologia pedagògica
i en conducció de grups

Àmbits d'actuació:

Desenvolupament personal i professional:

- Formació indoor i outdoor training
- Coaching individual i d'equips
- Consultoria en formació i desenvolupament
- Programes de llarg recorregut per al desenvolupament de competències i habilitats
- Tallers, cursos, jornades i seminaris especialitzats

Treball terapèutic:

- Acompanyament individual, de parella i familiar
- Conducció de grups terapèutics
- Creació i seguiment de GAMS

Acompanyament en processos de:

- Desenvolupament Personal i Professional
- Superació de Crisis Existencials i Vitals
- Processos de Canvi i Desenvolupament
- Dependències Emocionals i Addiccions
- Reforçament de l'Autoestima i la Confiança Personal
- Millora de les Habilitats Socials, Relacionals i de Comunicació

Els meus valors

Honestitat i transparència

Implicació i compromís

Respecte i flexibilitat

Vocació i entusiasme



La meva manera de treballar

1^a fase:
OBSERVACIÓ

Què passa? Què em passa?

Objectiu: facilitar la comprensió i augmentar la visió i perspectiva que la persona o organització té de la situació, per tal d'aconseguir una percepció més clara i objectiva del que passa.

2^a fase:
CONSCIÈNCIA

Qui soc? Què vull? Què vull canviar?

Objectiu: presa de consciència sobre l'essència, missió, valors, talents i/o recursos de la persona o organització. Esbrinar què vol canviar o aconseguir i per a què (visió, motivacions i objectius).

3^a fase:
ACCIÓ

Què faré? Com ho faré?

Objectiu: la presa de decisions amb criteri i sentit per a la persona o organització. Ampliació de perspectives i acció responsable alhora d'establir, definir i implementar el que es vol fer.

Ocupació actual

Docència universitària:

Màster en Formació de Formadors i Habilitats Directives de la Universitat de Barcelona
Codirectora, coordinadora i docent del màster.

Màster en Coaching i Lideratge Personal de la Universitat de Barcelona
Docent i formadora

Màster en Lideratge per a la Gestió Política de la Universitat Autònoma de Barcelona
Docent i formadora

Diplomatura de Comunicació i Lideratge de la Universitat Autònoma de Barcelona
Docent i formadora

Llicenciatura en Psicologia i en Educació Social de la UNED (Universitat Nacional d'Educació a Distància)
Professora - tutora en diferents assignatures

Entorn empresarial i organitzacional:

Col·laboració amb diferents consultores i organitzacions en projectes de:

- Formació i desenvolupament competencial
- Consultoria en processos de desenvolupament i gestió del capital humà.

Projectes en els que estic implicada:

Nòvum: Consciència & Transformació
Projecte per al Desenvolupament Humà i la Transformació Social.

Esfera: Comunicació & Lideratge
Disseny i implementació de programes per al desenvolupament personal i professional en el medi natural.

Educandt: Aprenent essent pares
Espai per a la reflexió i la millora en l'àmbit de la criança, l'educació i el desenvolupament per pares, mestres i nens.

innerVoice: Espai per al desenvolupament
Grups per al desenvolupament personal i professional de llarg recorregut.

Visites personals:

Realitzo processos d'acompanyament individual, de parella i familiar al meu despatx.

En funció del cas i de les característiques de cada persona, adapto la meua metodologia i manera de treballar als següents formats:

- Coaching
- Anàlisi existencial
- Teràpia
- Treball gestàltic
- Treball corporal o creatiu

Resum de col·laboracions anteriors

En l'àmbit docent i universitari:

UB: Universitat de Barcelona
UAB: Universitat Autònoma de Barcelona
UNED: Universitat Nacional d'Educació a Distància
IQS: Institut Químic de Sarrià
ICE: Institut de Ciències de l'Educació
FUNIBER: Fundació Universitària Iberoamericana

En l'àmbit del treball terapèutic:

Centre Bonanova
Hospital Psiquiàtric de Sant Joan de Déu
Centre mèdic del RACC: Cemersa
Centre La Psicòloga

En l'entorn social i empresarial:

Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya. Consell Superior del Sistema Educatiu.
Fundació Pere Tarrés
Grupo Open Plus Mind
Màster Distància
Q&D Consultores
MAP: Assessorament i Serveis en Geriatria
ISCTE: Instituto Superior de Ciencias Terapéuticas y Educativas
AIXA
Transcom World Wide Spain
Grupo Progedsa
Talenta
Casanova Advocats
Generació '05



Psicòloga
Consultora
Formadora
Coach

+34 606 20 75 71
desenvolupa@cfreixa.es
www.cristinafreixa.es