

MÓNICA JAL

Pedagoga, maestra, coach de vida y coach de equipos.

FORMACIONES Y ACREDITACIONES

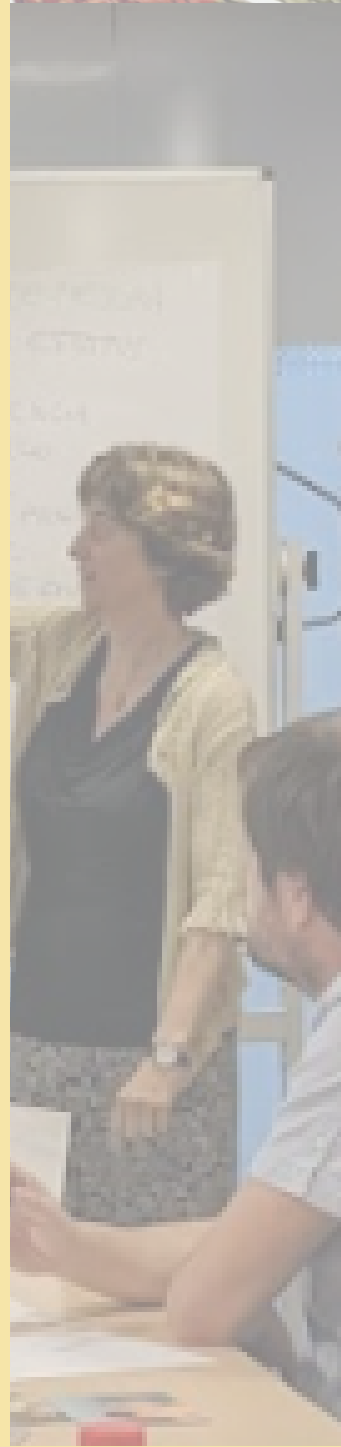
Soy Pedagoga por la UB, Maestra por la Escuela de Magisterio, Blanquerna y Coach Co-Activa certificada (CPCC) formada y acreditada por CTI (The Coaches Training Institute) y ACC (Associate Certified Coach) y coach de equipos (ORSC por CRR Glogal por vía de Arise).

Acreditada en:

- **Método Sikkhona.**
- **Metodología Scrum (Agile).**

Otras formaciones en:

- **Certificada como Coach Wingwave por su creadora, la alemana Cora Besser.**
- **Formada y practicante habitual de meditación y de Diálogo interior-Voice Dialogue.**
- **Formada en neurocoaching.**
- **Formada en Thetahealing, nivel básico.**



MÒNICA JAL

Pedagoga, maestra, coach de vida y coach de equipos.

MI TRAYECTORIA

Siempre me ha apasionado trabajar con las personas y las relaciones humanas. Por eso desde muy pequeña tuve clara mi vocación de docente. En la escuela tuve la suerte de tener una tutora que hacía meditación y nos enseñó, lo que favoreció que desde la adolescencia me acostumbrara a hacer la práctica del silencio. Pero mi deseo más claro desde los 6 años era poder colaborar de alguna forma en África. Mi sueño se cumplió a los 28 años, cuando coincidió mi trabajo de docente con un proyecto con la misma institución con la que trabajaba. Así pude vivir y compartir la experiencia en Benín dos años y colaborar un total de siete años en proyectos diversos por las tierras subsaharianas.

Siempre he sido sensible a las situaciones de exclusión y dificultades socioeconómicas y, por tanto, he intentado ser coherente con mis principios y vincularme solidariamente en proyectos y colaboraciones con diferentes entidades de Cataluña con jóvenes en riesgo de exclusión social. Actualmente, colaboro con la fundación IDFO en el acompañamiento a personas en la búsqueda de empleo y la gestión emocional en la situación de paro.

Durante más de 30 años me dediqué a la docencia en diferentes cursos y responsabilidades siendo tutora, coordinadora de ciclo, jefe de estudios y coordinadora psicopedagógica de La Salle Bonanova. El regalo de ver la evolución y el desarrollo de las personas me llevó al coach. Lo que empezó como una formación complementaria acabó siendo la base de mi modus vivendi. En el proceso de cambio laboral, sufrí un grave accidente de moto que definitivamente cambió mi vida. Aproveché la larga recuperación para formarme en distintos campos de la psicología tan sistémica, transaccional como psicología transpersonal.

Como Mònica Jal Coach, mi target de clientes son mayores de 45 años que quieren dejar de correr, necesitan detenerse y replantear algún aspecto de su vida o se cuestionan algún tipo de cambio laboral. Además, soy formadora por entidades privadas y públicas como Ayuntamientos, la Cámara de Comercio de Terrassa y la Diputació de Barcelona. Las temáticas son de gestión emocional, eficiencia lectora para quienes tienen mucha documentación para leer, organización del tiempo, storytelling y digitalización para mayores de 45 años.

Desde el año 2008, de forma familiar e informal en un inicio, empecé a enseñar la práctica del silencio con Carina Mora en la Casa de Espiritualidad, Sant Felip Neri. Actualmente, el proyecto sigue creciendo cada año. Está dedicado a la gente jubilada y tiene el nombre de "El Arte de hacerse mayor". Cada año, hacemos colaboraciones con el Ayuntamiento de Barcelona.

Resumidamente, trabajo como coach tanto con equipos como individualmente y soy formadora. Acompaño a gente mayor en la práctica de la meditación. Estoy activa en las redes sociales, he participado en radios locales y publico habitualmente artículos, vídeos y otros materiales que considero pueden ayudar a las personas a hacer camino en su desarrollo personal.

