

# MÒNICA JAL

**Pedagoga, mestra, coach de vida i coach d'equips.**

## **FORMACIONS I ACREDITACIONS**

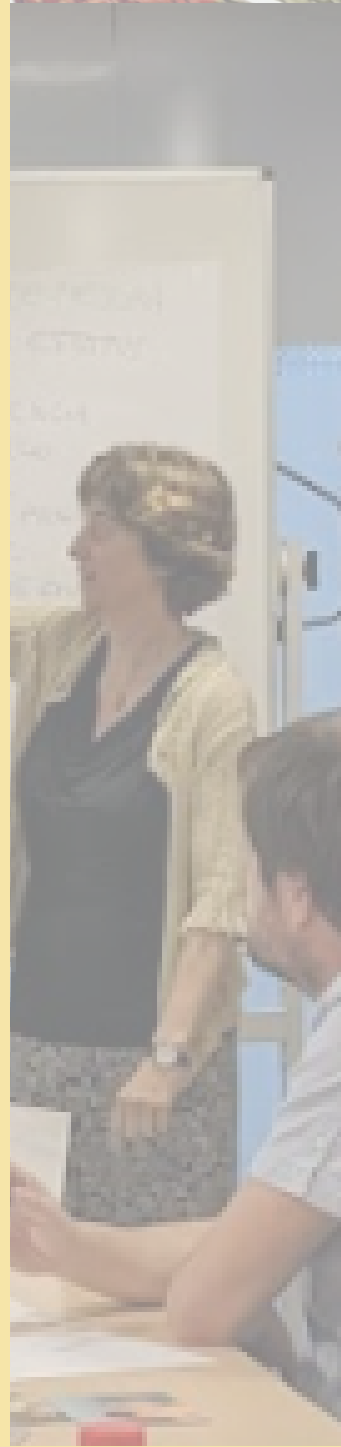
**Soc Pedagoga per la UB, Mestra per l'Escola de Magisteri, Blanquerna i Coach Co-Activa certificada (CPCC) formada i acreditada per CTI (The Coaches Training Institute) i ACC (Associate Certified Coach) i coach d'equips (ORSC per CRR Glogal per via d'Arise).**

**Acreditada en:**

- **Mètode Sikkhona.**
- **Metodologia Scrum (Agile).**

**Altres formacions en:**

- **Certificada com a Coach Wingwave per la seva creadora, l'alemana Cora Besser.**
- **Formada i practicant habitual de meditació i de Diàleg interior-Voice Dialogue.**
- **Formada en neurocoaching.**
- **Formada en Thetahealing, nivell bàsic.**



# MÒNICA JAL

**Pedagoga, mestra, coach de vida i coach d'equips.**

## LA MEVA TRAJECTÒRIA

Sempre m'ha apassionat treballar amb les persones i les relacions humanes. Per això des de ben petita vaig tenir clara la meva vocació de docent. A l'escola vaig tenir la sort de tenir una tutora que feia meditació i ens en va ensenyar, fet que va afavorir que des de l'adolescència m'acostumés a fer la pràctica del silenci. Però el meu desig més clar des dels 6 anys era poder col·laborar d'alguna manera a l'Àfrica. El meu somni es va complir quan tenia 28 anys, quan va coincidir el meu treball de docent amb un projecte amb la mateixa institució amb què treballava. Així vaig poder viure i compartir l'experiència al Benín dos anys i col·laborar un total de set anys en projectes diversos per les terres subsaharianes.

Sempre he estat sensible a les situacions d'exclusió i dificultats socioeconòmiques i, per tant, he intentat ser coherent amb els meus principis i vincular-me solidàriament en projectes i col·laboracions amb diferents entitats de Catalunya amb joves en risc d'exclusió social. Actualment, col·laboro amb la fundació IDFO en l'acompanyament a persones en la recerca de feina i la gestió emocional en la situació d'atur.

Durant més de 30 anys em vaig dedicar a la docència en diferents cursos i responsabilitats essent tutora, coordinadora de cicle, cap d'estudis i coordinadora psicopedagògica de La Salle Bonanova. El regal de veure l'evolució i desenvolupament de les persones em va portar al coach. El que va començar com una formació complementària va acabar sent la base del meu modus vivendi. En el procés de canvi laboral, vaig patir un accident greu de moto que definitivament va canviar la meua vida. Vaig aprofitar la llarga recuperació per formar-me en diferents camps de la psicologia tan sistèmica, transaccional com psicologia transpersonal.

Com a Mònica Jal Coach, el meu target de clients són majors de 45 anys que volen deixar de córrer, necessiten aturar-se i replantejar algun aspecte de la seva vida o es qüestionen algun tipus de canvi laboral. A més, soc formadora per entitats privades i públiques com Ajuntaments, la Cambra de Comerç de Terrassa i la Diputació de Barcelona. Les temàtiques són de gestió emocional, eficiència lectora per als que tenen molta documentació per llegir, organització del temps, storytelling i digitalització per a majors de 45 anys.

Des de l'any 2008, de forma familiar i informal en un inici, vaig començar a ensenyar la pràctica del silenci amb la Carina Mora a la Casa d'Espiritualitat, Sant Felip Neri. Actualment el projecte continua creixent cada any. Està dedicat a la gent jubilada i té el nom de "L'Art de fer-se gran". Anualment, fem col·laboracions amb l'Ajuntament de Barcelona.

Resumidament, treballo com a coach tant amb equips com a individualment i soc formadora. Acompanyo a gent gran en la pràctica de la meditació. Estic activa en les xarxes socials, he participat en ràdios locals i publico habitualment articles, vídeos i altres materials que considero poden ajudar les persones a fer camí en el seu desenvolupament personal.

