



Nom: Margarita Serra Mestre
Adreça: c/ Bolívia 19, ent. 3ª 08018 Barcelona
Telèfon 606095327
A/e: mserramestre@gmail.com

Em dic **Margarita Serra Mestre** i sóc de Barcelona Em considero una persona **optimista**, oberta, creativa, valenta, **resilient** i amb moltes **ganes de créixer** i d'anar més enllà. Sempre m'han interessat les **teràpies naturals** i la relació entre **malalties** i **emocions**. He començat la meva travessa com a terapeuta a partir de la **reflexologia (combinada amb auriculoterapia)** i **el massatge californià**; actualment les integro dins les sessions de Wellness Coaching y Coaching personal. Professora des de fa més de 15 anys, la **formació** i la **divulgació** són temes que m'apassionen, actualment combino la meua tasca com a docent a secundària amb xerrades, tallers i cursos en diferents temes relacionats amb el creixement personal i la salut.

Formació específica. en teràpies naturals

- 2018. __: **Formació en Terapia Gestalt**. Institut Integratiu
- 2018 **Curs Mindful Eating Conscious Living (MECL)** amb Mireia Hurtado.
- 2017-__ **Tècnic Superior en Dietètica**. Linkia/ IFP Sanitària Roger de Llúria, Barcelona
- 2016_ 2017 **Curs en dietètica naturista y oriental**. IFP Sanitària Roger de Llúria, Barcelona
- 2017 **Master en Coaching i PNL** . Institut Integratiu, Barcelona.
- 2017 **Títol en PNL Practitioner**. Institut Integratiu, Barcelona.
- 2016- 2017 **Postgrau en Coaching Integratiu**. Institut Integratiu, Barcelona.
- 2016 **Curs Mindfulness Based on Stress Reduction** amb Elisenda Dalmau, Programa Mindfulness.
- 2013 – 2016 **Graduada en naturopatia** Heilpraktiker Escuela de Terapias Naturales. Barcelona
- 2013-2016 **Masaje Californiano (Niveles I, II i III)** Xosé Xavier Gil, Escuela de Masaje Californiano.
- 2016 **Curso en Psiconutrición para profesionales** Norte Salud, Barcelona.
- 2016 **Reflexología Oritental, Shoku Shin Do**. ISMET. Barcelona
- 2015 **Masaje Californiano Heilpraktiker** Escuela de Terapias Naturales. Barcelona
- 2014 **Formació en auriculoterapia**. . Heilpraktiker Escuela de Terapias Naturales. Barcelona
- 2013 **Terapeuta Reiki** (nivell III) Javier Robas, reki master Barcelona
- 2013 **Reflexologia podal**. Heilpraktiker Escuela de Terapias Naturales. Barcelona
- 2013 **Reflexologia Chakra**. Centro ISMET Barcelona

Formació acadèmica

- 1994. **Llicenciada en filologia hispànica** per la Universitat de Barcelona.
- 1994. **Certificat d'aptitud pedagògica** per l'Institut de Ciències de l'Educació

Competències

- **Capacitat de comunicació interpersonal:** em considero una persona amb facilitat per posar en pràctica habilitats com l'empatia, l'escolta activa i l'assertivitat.
- **Capacitat d'adaptació:** en aquests anys de vida professional he enfortit la meua capacitat d'adaptar-me als canvis. Aquesta capacitat també em permet ser molt versàtil en el lloc de treball.
- **Compromís i fidelitat:** em considero una persona compromesa en els projectes en els que participo.

Experiència professional

- 2018_ : **Mòdul Comunicació Efectiva en el Postgrau** de Coaching certificació ICF
- 2017-__ : **Sessions de Coaching grupal “Autocura i Motivació”** per a empreses, Clients: FAGIC i Fundació Viarany..
- 2013 -__ Terapeuta a **Cor&Cos** un projecte personal que m'ha permès posar en pràctica els meus aprenentatges.
- Col·laboracions en **blocs i revistes** sobre temes de medicina natural: OMONOVO i Lo collet,
- 2016 - 2017 **Terapeuta en Flors de Bach i massatge californià** al centre Sana't de San Cugat
- 2013 – 2014 Període de pràctiques i voluntariat en el centre **Spott de drogodependències** de la Diputació de Barcelona.
- **1997__** He treballat en diferents **projectes educatius** com a professora a secundària, formadora i dissenyant projectes de sensibilització; actualment faig col·laboracions.