

Marta Regina

Psicologa e Formatrice Aziendale

Contatto

Padova, Italia
+39 353 4251863
marta@martaregina.com

Istruzione

Laurea in Psicologia
Università di Padova

Master in Mindfulness
University of Aberdeen - UK

Corso di Mindfulness Specialist
University of Toronto – Canada

Mindfulness Based Stress
Reduction
University of Massachusetts

Pubblicazioni

coautrice del libro CNR/CAI sulla
Terapia Forestale

Quel che mi porta nei boschi è la mia discendenza indigena andina. I miei antenati mi hanno insegnato che non siamo esseri isolati dalla natura e mi hanno trasmesso un modo unico di relazionarmi con me stessa e con il pianeta. Ho sempre cercato un legame profondo con il pianeta Terra e il continuo contatto con la natura mi da l'occasione di intensificare questo rapporto. Do molto valore alla saggezza che i miei popoli nativi conservano e che ho ampiamente trovato nella pratica della consapevolezza nella foresta.

Esperienze lavorative

04/2016 - attuale

Formatore di Mindfulness Freelance • UK, Italia, Canada

Conduzione di sessioni sperimentali di Terapia Forestale coordinate dal Club Alpino Italiano (CAI) e dal Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), anche a scopo di ricerca scientifica.

Insegnamento corsi di formazione in aula virtuale e dal vivo per un'ampia gamma di settori in tre lingue diverse.

Pianificazione e conduzione sessioni di formazione per la riduzione dello stress per dirigenti sia in piccoli gruppi che individuali basati sul protocollo Mindfulness MBSR.

08/2013 – 03/2016

Corporate Trainer & Sales • Acciòn Sinergica • Costa Rica

Progettazione, sviluppo ed erogazione di programmi di formazione basati sulla Mindfulness per la riduzione dello stress sul posto di lavoro per più di 20 organizzazioni in tutto il paese.

Realizzazione di programmi basati sulla Mindfulness disegnati su misura per soddisfare le esigenze dei manager di Coca Cola in America Centrale.

Preparazioni di testi e presentazioni su PowerPoint.

Valutazione periodica delle esigenze di formazione aziendale dei vari clienti e adeguamento dei vari programmi formativi.

Sviluppo proposte clienti per il mercato costaricense e presentazione progetti agli incontri con clienti potenziali.

Sviluppo di nuovi clienti e acquisizione di clienti importanti come Coca Cola.

09/1999 – 07/2013

Corporate Trainer & Sales • Network Training • Italia

Conduzione in totale autonomia corsi di formazione per la riduzione dello stress e per il miglioramento delle capacità emotive, relazionali e di resilienza dei dipendenti.

Conduzione di gruppi di oltre 25 dipendenti.

Programmazione settimanale dei corsi.

Conduzione di team aziendali in attività di outdoor.

Gestione e valutazione del rischio dello stress lavoro correlato per la sicurezza aziendale.

Sviluppo di strategie di vendita e marketing per programmi formativi.

09/1999 – 05/2001

Ricerca e Selezione del Personale • Network Training • Italia

Analisi della posizione lavorativa e delineazione del profilo da ricercare.

Individuazione delle risorse più idonee per ricoprire determinate posizioni lavorative in accordo con le esigenze aziendali.

Analisi delle candidature attraverso lo screening preliminare dei curricula.

Convocazione e colloqui di selezione con i candidati.

Stesura dei report del monitoraggio delle prestazioni dei candidati.

Key Skills

Coaching
Problem-Solving
Decision-Making
Project Management
Social Media
Budget Planning
Microsoft Office Applications

Competenze comunicative e organizzative

Sono in grado di relazionarmi con persone di diversa nazionalità e cultura grazie all'esperienza maturata all'estero e al tipo di lavoro realizzato nella gestione di gruppi a livello internazionale.

Sono in grado di adattare lo stile comunicativo a seconda del pubblico di riferimento grazie alle attività di formazione e di vendita svolte nelle diverse culture citate.

Ho buone capacità di organizzare autonomamente il lavoro rispettando scadenze e priorità raggiungendo gli obiettivi stabiliti.

Queste abilità sono state acquisite soprattutto grazie all'esperienza di lavoro autonomo e lavoro a progetto.

Lingue

Italiano, madrelingua • **Spagnolo**, madrelingua • **Inglese**, avanzato