

CURRICULUM VITAE **CHARAN DÍAZ**

Ser psicòleg per a mi és una oportunitat, l'oportunitat de treballar amb la ment i el cor humà i el seu potencial. I això és el que més m'agrada, acompanyar a persones a comprendre com som i el que podem arribar a ser.

La meva formació i experiència com a psicòleg reuneix eines i coneixement de diversos estils de psicoteràpia, sobretot del model integrador humanista, a més del cognitiu conductual i de les teràpies de tercera generació. M'agrada pensar en la teràpia psicològica com un espai de desenvolupament, de millora i cura de la salut mental en el qual hi ha: respecte, confiança, proximitat, creativitat i reflexions que aporten valor a l'existència. També és un espai en el qual aprendre i practicar molts exercicis útils per reordenar valors, prendre millors decisions i augmentar la qualitat de vida.

He tingut l'oportunitat de practicar la psicologia amb persones de tota mena d'edats, professions, estatus, cultures i països en les àrees d'educació, empresa i salut mental. I la meva experiència m'ha convençut de l'eficàcia de la teràpia psicològica més enllà de les circumstàncies personals.

Quan comprens millor com ets i tens bones eines, la vida és més agradable, té més sentit, t'acceptes millor i no et fa tanta por el futur.

Crec que moltes vegades en la vida patim per desconeixement, per ignorància, però el nostre interior és un pou sense fons de recursos per afrontar i estimar la vida, i una bona psicoteràpia pot ajudar-te amb aquest tipus d'autoconeixement.

FORMACIÓ ACADÈMICA

Llicenciat en Psicologia (esp. Clínica) Universitat Autònoma de Barcelona 2000 – 2004

Màster en Psicoteràpia Integradora Humanista Institut Erich Fromm 2005 - 2006

Postgrau en Hipnosi Clínica Universitat de Barcelona 2007 – 2008

Postgrau en Mindfulness i Psicoteràpia Universitat de Barcelona 2016 - 2017

Master Person Analysis (perfil de personalitat professional) 2015 - 2015

Postgrau en RRHH Universitat Oberta de Catalunya 2009 - 2010

Estudis de Doctorat (no finalitzat) Universitat Autònoma de Barcelona 2005 - 2007

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL

PSICÒLEG (habilitació sanitària) |Freelance 2004 - present

- Experiència en Psicoteràpia (avaluació, intervenció i seguiment).
- Formació amb diferents perspectives: Humanista, Cognitiu Conductual, i teràpies de Tercera Generació.
- Elaboració i Desenvolupament de programes (Formació i Tractament).

SELECCIÓ DE PERSONAL SERVEIS CENTRALS| CaixaBank

Febrer 2015 – Octubre 2021

PSICOTERÀPIA I DEBRIEFING PSICOLÒGIC (Suport Psicosocial) | Metges Sense Fronteres (MSF) 2006 - 2009 Barcelona

PSICOTERÀPIA I TALLERS DE VALORS (Adults, adolescents i nens/es) | Institut Erich Fromm

2005-2008 Associació Oasis d'ajuda psicològica a l'immigrant.

TREBALL COM A DOCENT I FORMADOR EN RECURSOS PSICOLÒGICS

(REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS, VALORS HUMANS, MINDFULNESS...) | Instituts públics-adolescents, i amb adults a MSF, INEM, Guàrdia Urbana, etc.

PUBLICACIONS

Llibres

- "Coaching de actitud positiva con Marco Aurelio" (2020)
- "Brújula de autoestima y confianza" (2020)
- "¿Qué ejercicio de autoestima necesita hoy tu hijo?" (2021)
- "Sin ansiedad con Séneca" (2021)
- "¿Qué ejercicio quitamiedos necesita hoy tu hijo?" (2022)