



**JUAN JOSE GARAY ANTOLINOS**

**Coach Humanista Profesional**

**Facilitador de Procesos de Mejora Personal**

**Facebook: Juan José Garay Antolinos**

**Correo : [juanjogaan@gmail.com](mailto:juanjogaan@gmail.com)**

**Teléfono : 615 842 307**

**SOY** una persona comprometida con el desarrollo y el crecimiento personal, como camino y forma de vida, para mejorar nuestra salud integral y nuestro estado vital, lo que nos permite relacionarnos desde la vitalidad y el optimismo, con otras personas y con el medio.

Me gusta definirme como **"Aprendiz de Ser Feliz"**, puesto que la vida es una enseñanza continúa, donde el conocimiento y las experiencias vitales nos permiten desarrollarnos y encontrar ese estado de bienestar y felicidad, al que tanto valor doy. Siento que estamos aquí para algo fundamental: Ser Felices.

Los valores como la Libertad, el Respeto, la Solidaridad, la Integridad y el AMOR me parecen esenciales para una vida plena y con sentido.

El mundo de la Enseñanza me ha parecido siempre un pilar sobre el que descansa buena parte del desarrollo de la persona. Estamos sin duda ante el mejor momento de la historia de la Enseñanza, pero a la vez el sistema educativo, especialmente el público, tiene unas considerables necesidades de renovar la metodología y complementar el contenido curricular, con otros contenidos descuidados , como la Gestión Emocional, la Creatividad, Desarrollo del Talento y las Habilidades Personales, Desarrollo y atención de Valores Personales o la Sexualidad entre otros.

El ámbito educativo es un espacio vital, en el que desarrollar contenidos complementarios a los que se imparten, que permitan adquirir a todos los miembros de la comunidad escolar (Docentes, Padres/Madres, Niñ@s y Adolescentes) herramientas y habilidades sociales, que faciliten la vida saludable y feliz de las personas.

**QUIERO** dar las gracias a todas esas personas que han despertado en mi la chispa del interés por el autoconocimiento y que han contribuido a que hoy sea lo que soy. Especialmente quiero mencionar a Daniel Pérez Ruiz y Juan Cayuela, dos personas muy especiales en mi vida, con una gran maestría de vida y desarrollo personal, faros y espejos donde mirar. GRACIAS.

Ahora mi labor, como propósito de vida y de forma profesional, se centra en facilitar que las personas puedan mejorar sus vidas, mediante procesos de cambio, de aquellos aspectos que desestabilizan o frenan su desarrollo en los diferentes ámbitos de la vida.

Provoco y facilito que las personas tomen decisiones, acompañándoles en procesos de Coaching para conseguir objetivos y aspectos de mejora.

Estos procesos contribuyen a mejorar el bienestar y la salud integral de las personas, lo que significa un acercamiento a la Felicidad, que siento que es el estado que nos permite el gran objetivo de la Vida, estar preparados para Amar y Ser Amados.

### **Aspectos Destacables**

- Hasta Noviembre de 2015 desarrollé en HEFAME, durante 20 años, mi labor como Programador y Analista Informático, tanto en el departamento de Informática inicialmente, como en el de Proyectos de Desarrollo. Lo cual me ha permitido conocer en profundidad el ámbito empresarial y el desarrollo de proyectos de embergadura, con riesgo e interacción importante de personas.
- Formación completa de Desarrollo y Crecimiento Personal en ESPACIO HUMANO (Murcia) durante 3 años, impartida y coordinada por Daniel Pérez Ruiz.
- Formación de Coaching y Mentoring con Carmen Garrido.
- Formación de Coach Humanista Profesional, Certificado en la Escuela Internacional de Coaching Humanista.
- Co-Creador y Responsable de Coordinación de la Asociación Ser Saludable, encargada de desarrollar el programa de desarrollo y crecimiento personal "Aprender a Ser Feliz", dirigido especialmente a la comunidad escolar de centros escolares.
- Fundador y Responsable de Coordinación de las Jornadas Conciencia a Tu Salud.