

Ariadna Mayoral

Fundadora de Sea Wellbeing, Mentora y Experta en Carreras Profesionales (EN, ES)

Ariadna ha desarrollado **toda su carrera profesional en el sector marítimo** (6 años como **oficial a bordo de buques** y 9 años en navieras **en tierra**). Antes de fundar **Sea Wellbeing** trabajó para entidades como **Salvamento Marítimo**, **Trasmediterránea**, **Carnival UK** y **Overseas Adventure Travel (GCC)**



CREDECIALES PROFESIONALES

- > Especialista en Intervención en la Ansiedad y el Estrés | **Mención de Excelencia**
Universidad Complutense de Madrid
- > *Mindfulness Practitioner (Levels 1, 2, 3 & Master)*
Academy of Modern Applied Psychology. Miembro de CTAA - Complementary Therapists Accredited Association
- > Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales
IMF Business School
- > Líder-Coach Trainer
Universidad de la Felicidad (UFEL)
- > Master en Desarrollo Personal y Liderazgo (*Coach*)
Universidad Rey Juan Carlos
- > *Project Management Professional (PMP®)*
Project Management Institute
- > *CPE (Certificate of Proficiency in English)*
Inglés nivel C2 por Cambridge
- > Licenciada en Ciencias Ambientales
Universidad Autónoma de Madrid

CREDECIALES PERSONALES

- > Tiene un talento innato por la exploración y siempre ha destacado por su gran afición a viajar e involucrarse en entornos multiculturales

Sus propias vivencias a bordo le permiten empatizar con los trabajadores del mar y adecuar todos los programas y sesiones a sus necesidades, para garantizar resultados satisfactorios

Michelle Harradence

CIPD, Experta y Mentora (EN)

Michelle Harradence trabajó durante **6 años a bordo de barcos como responsable de Recursos Humanos**. Durante este tiempo trató de dar respuesta a muchos retos y situaciones muy estresantes.

Actualmente es **coach certificada y posee un Máster en Programación Neurolingüística**. Trabaja con personas para apoyarlas y favorecer su desarrollo con el fin de que puedan crear la **mejor versión de sí mismas**. Adicionalmente, Michelle está desarrollando sus habilidades a través de un curso especializado en Salud Mental.

Su ambición es **proporcionar apoyo a toda la comunidad marítima a escala global**



CRECENCIALES PROFESIONALES

- > Miembro colegiado en CIPD
Chartered Institute of Personnel and Development
- > Máster certificado en Programación Neurolingüística
International NLP Trainers Association
- > Coach acreditada
Institute of Leadership and Management

- >  Primeros auxilios en salud mental
MHFA England

CRECENCIALES PERSONALES

- > “Me apasionan las personas y su bienestar. Es muy importante crear consciencia y borrar el tabú sobre la salud mental, particularmente en la comunidad marítima. No debemos subestimar el impacto que tiene en nosotros la falta de autoconocimiento. Debemos ser capaces de generar resiliencia”

Matías Peinado

Psicólogo clínico militar en la Armada y Mentor (ES, FR)

Matías es **profesional de la Armada y Psicólogo militar**. Ha desarrollado su carrera profesional en diferentes destinos de la Armada, en el Estado Mayor de la Flota, profesor en la Escuela de Suboficiales, programa de apoyo logístico a submarinos y finalmente como **Analista en las Fuerzas Armadas (CIFAS)**



CREDECIALES PROFESIONALES

- > **Máster Universitario en Investigación en Psicología** por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) | **Matricula de Honor**
- > **Experto Universitario en Psicopatología y Salud** por la UNED
- > **Licenciado en Psicología, Especialidad Clínica** por la UNED
- > **Psicólogo en Asociación France Alzheimer** Atención a familiares, cuidadores, enfermos y formación de profesionales
- > **Graduado como Suboficial de la Armada** Escuela de Suboficiales de la Armada | **Nº 1 de su Promoción**
- > **Nivel de Francés Stanag OTAN 4,4,4,3 (C1)** por la Escuela de Idiomas de las Fuerzas Armadas

CREDECIALES PERSONALES

- > Con gran sentido de la responsabilidad y capacidad de trabajo, es un apasionado de sus dos líneas profesionales, la psicología y todo lo relacionado con el mar

Por su experiencia en ambos ámbitos, se considera buen conocedor de las vicisitudes que afectan al personal que desarrolla su labor profesional a bordo

Iain N MacKenzie

Capitán, Experto y Mentor (EN)

Ferry Master y Vicepresidente adjunto en Nautilus International

Iain llegó al mundo de la navegación después de un período en ventas y **gestión de un negocio** minorista y de transporte. Actualmente trabaja para una de las mayores flotas de Escocia, donde empezó como asistente de aparcamiento y fue desarrollando su carrera **hasta convertirse en Capitán**. En 2007 se incorporó en Nautilus como miembro del Consejo, ocupando actualmente el **cargo de Vicepresidente adjunto** en el único Sindicato Transfronterizo.

Ha formado a muchos cadetes y apoyado a oficiales a superar sus limitaciones y desarrollar el **máximo rendimiento en su carrera profesional**.

Cree firmemente en que *“sólo custodiamos el conocimiento”* y, por tanto, debemos esforzarnos en compartir y ampliar el conocimiento entre todos, tanto a bordo como en tierra.



CREDENCIALES PROFESIONALES

- > *Master Mariner Unlimited*
UK CoC
- > Oficial de Seguridad
IOSH
- > Gestión de Riesgos e Investigación de Incidentes
Lloyd's Register
- > *Maersk Marine Leader Transition*
Maersk
- > HND Estudios Empresariales y de Distribución
College of Commerce Aberdeen

CREDENCIALES PERSONALES

- > "Habiendo navegado con numerosos roles a bordo, he tenido la oportunidad de observar a las personas y los comportamientos de mis compañeros, cómo interactúan y cómo afrontan las dificultades cuando se modifican las dinámicas e introducen nuevos retos, estrés y desafíos.
Con la formación y orientación recibida a lo largo de mi trayectoria, y con los autores que he estudiado, me siento preparado y con la empatía necesaria para acompañar a otros a alcanzar su mayor potencial"

Marga Lalande

Psicóloga clínica y Mentora (ES, FR)

Psicóloga General Sanitaria con Posgrado en Salud Mental. Terapeuta especializada en estrés, ansiedad, trauma, depresión y colectivos de riesgo que han estado **expuestos a situaciones extremas.** Formadora de salud, también es facilitadora de adquisición de habilidades sociales, técnicas de control del estrés, ira y gestión de las emociones y habilidades de comunicación.

Le apasionan colectivos diferentes en ámbitos singulares y como **coordinadora del equipo de apoyo psicológico de la ONG *Open Arms*,** atiende a las tripulaciones y voluntariado que realizan las misiones de rescate del barco, proporcionando apoyo en situaciones de distrés *in situ*.



CREDENCIALES PROFESIONALES

- > Coordinadora equipo apoyo psicológico a tripulantes y pasaje del barco Open Arms
ONG Open Arms
- > Psicóloga General Sanitaria, Postgrado en Salud Mental
Formadora de salud
Universitat de Barcelona
- > Miembro de la Red Nacional de Apoyo a Víctimas del Terrorismo
Ministerio del interior
- > Miembro de la red de psicólogos
RENFE

CREDENCIALES PERSONALES

- > La atención psicológica en consulta, base de cualquier enclave terapéutico, no es suficiente para M. Lalande. Le apasionan colectivos diferentes, en ámbitos singulares, y no ha dudado en atender *in situ* a personas tales como la tripulación del Open Arms, afectada por rescates, a víctimas de accidentes así como a fomentar hábitos saludables en la población. Su gran capacidad de empatía y asertividad le permite adecuar sus conocimientos a los profesionales que tiene delante

Mario Villarejo Peralta

Coach Ejecutivo Internacional y de Equipos, Desarrollo de Liderazgo (EN, ES, FR)

Mario es **Director de Transformación Organizacional Internacional**, Ejecutivo & Coach de equipos, con más de 15 años de experiencia en multinacionales líderes, a través de complejos programas de desarrollo. Es **políglota** y capaz de inspirar a individuos, equipos y organizaciones en **inglés, francés y español**.

Tiene **numerosas cualificaciones en coaching ejecutivo y desarrollo organizacional**. Es diplomado en el **Círculo de Liderazgo y Desarrollo Organizacional de NTL**. También es un *Six Sigma Green Belt*, un reconocido **Project Manager Professional (PMP®)**, y está certificado por la **Federación Internacional de Coaching (ICF)**.

Debido a sus amplias y variadas experiencias y a su naturalidad personal, Mario está especializado en crear lazos entre diferentes culturas, contextos y niveles jerárquicos.



CREDENCIALES PROFESIONALES

- > Profesional del Desarrollo Organizacional (OD)
NTL Institute
- > *Dialogic Coaching*- ACC (ICF)
Universidad Francisco de Vitoria
- > Coach Sistémico
CRR - ORSC
- > **Círculo de Liderazgo**
TLC
- > *Project & Programme Management Professional*
PMI & MSP

CREDENCIALES PERSONALES

- > “Me gusta ayudar a las organizaciones a transformar equipos multiculturales y multifuncionales con especial atención a las personas como los motores del cambio.

Debemos poner a las personas en primer lugar...”

Martha Espin

Psicóloga clínica y Mentora bilingüe (EN, ES)

Marta es **Psicóloga General Sanitaria** y posee **4 años de experiencia a bordo de buques de la Armada Española**, así como en arsenales y comandancias militares



CREDECIALES PROFESIONALES

- > **Máster en Psicología General Sanitaria**
Universidad Internacional de Valencia
- > **Grado en Psicología**
Universidad de Murcia
- > **Curso de Comunicación eficaz, Inteligencia Emocional, y lenguaje no verbal**
Universidad de Murcia
- > **Teaching English as a Foreign Language (TEFL/TESOL)**
Ofqual (Reino Unido)
- > **Dos cursos de meditación Vipassana**
Fundación Vipassana
- > **Proyecto de investigación en Mindfulness**
Universidad de Murcia con la colaboración de *Mindfulness Project* (Tailandia)

CREDECIALES PERSONALES

- > Se alistó en la Marina con tan sólo 18 años y compaginó sus estudios mientras navegaba. Siempre ha sentido inquietud por lo nuevo, eso le ha llevado a estar en 14 países del mundo, en su constante deseo de conocer distintas culturas

Es 100% bilingüe (Castellano-Inglés)
Sus 4 años a bordo de buques de la Armada le hacen buena conocedora de la vida en la mar

Liam Horan

Experto en Carreras Profesionales y Mentor (EN)

Liam es el **Fundador y Director General de Sli Nua Careers Ltd**, una de las principales organizaciones de **asesoramiento para la búsqueda de empleo en Irlanda**. Ha ayudado a cientos de candidatos a avanzar en sus carreras, a dar un giro profesional a mitad de camino, a conseguir un trabajo de ensueño o simplemente a empezar en su primer empleo tras finalizar la universidad.

Adicionalmente, Liam es columnista de carreras profesionales en **publicaciones a nivel nacional como TheJournal.ie**, 12 periódicos regionales irlandeses, y colabora regularmente en debates en **radios regionales y nacionales en Irlanda y Reino Unido**.



CREDECIALES PROFESIONALES

- > Emprendedor y Empresario, Experto en Búsqueda de Empleo, Entrenador para Entrevistas y Medios de Comunicación

Sli Nua Careers

- > Business Mentor y Consultor – Mentor acreditado

Biz Mentors programme

- > Oficial de Comunicaciones

Galway Technology Centre

- > Profesor de Periodismo de Deportes y de Noticias

National University of Ireland, Galway

Premio al
mejor
Periodista

- > Periodismo

Instituto Tecnológico de Dublín

CREDECIALES PERSONALES

- > Cada candidato tiene necesidades individuales. Me especializo en tomarme el tiempo necesario para entender plenamente esas necesidades. No existe una solución única para todos. Una vez que comprendo dichas necesidades, y creamos un clima de confianza, les ayudo a alcanzar sus metas laborales

Inés González

Experta en Carreras Profesionales y Mentora (EN, ES)

Más de 20 años de experiencia internacional viviendo y trabajando en el extranjero.

Su carrera incluye experiencia en empresas multinacionales como Oracle y Pfizer. Desde 2013, Inés se ha centrado en **asesorar a profesionales y emprendedores** (mentoría personal y formación presencial) **para alcanzar todo su potencial**.

Sus principales áreas de especialización son **marca personal, *networking*, preparación de entrevistas/reuniones y oratoria (TED)**.

Es oradora habitual para el **Consejo de Residentes Españoles en Irlanda** y **cofundadora del Círculo de Empresarios Españoles en Irlanda**



CRENCIALES PROFESIONALES

- > **Diploma Avanzado en Coaching Personal y Ejecutivo**
Universidad Kingstown, Dublin
- > **Diploma Superior de Postgrado en Asesoramiento y Psicoterapia**
Dublin Business School
- > **Oficial de Comunicaciones, Certificación Internacional en Coaching por Valores**
ESADE Business & Law School, Barcelona
- > **Económicas**
Universidad de Carlos III, Madrid

CRENCIALES PERSONALES

- > Inés cree en el verdadero valor de cada individuo. Su motivación es ayudar a las personas a reconocer y desarrollar esas habilidades con confianza.

Ha comprobado que la clave para el éxito a largo plazo es un enfoque holístico para los profesionales que incluya herramientas de bienestar

Laura Rodríguez Reina

Graduada en Psicología. Posgrado en Dirección de RRHH y Gestión Laboral (ES, EN)

Laura ha desarrollado toda su carrera profesional en el sector marítimo y hotelero alrededor del mundo. Comenzó a estudiar **Psicología a bordo tras observar en sus compañeros dificultades para gestionar el estrés y la ansiedad**, sobre todo en la incapacidad para comunicar sus preocupaciones a sus superiores en la escala jerárquica del buque.

“Trabajo para comprender el comportamiento de los tripulantes y las necesidades de éstos en busca de mejorar sus capacidades y estrategias de afrontamiento por el bien de la organización”.



CRENCIALES PROFESIONALES

- > Posgrado en Dirección de RRHH y Gestión Laboral
Escuela Internacional de Posgrados
- > Grado en Psicología
Universitat Oberta de Catalunya
- > Grado Profesional en Danza Española y Ballet
Conservatorio de Danza de Sevilla
- > Common European Framework of Reference for Languages
Universitat Oberta de Catalunya
- > Acreditación de competencias en tecnologías de la información y comunicación
Universitat Oberta de Catalunya

CRENCIALES PERSONALES

- > Los años de experiencia como bailarina profesional han otorgado a Laura competencias clave como motivación, creatividad, gestión del tiempo, concentración y manejo del estrés y la ansiedad. Estas competencias, en conjunto con los conocimientos adquiridos, han dirigido profesionalmente a Laura hacia la búsqueda de estrategias para los trabajadores del mar en beneficio de su salud mental y el mantenimiento de la motivación de los mismos por permanecer a bordo de sus barcos.

Lauren Williams

Project Manager y Mentora (ES, EN)

Lauren ha trabajado en **barcos** durante más de 5 años para **Carnival Cruise Lines**. Su trabajo principal como gerente de casting, incluye la supervisión y el cuidado de un **equipo de 8 personas**, asegurándose de que todo funcione sin problemas cada día.

Es responsable de apoyar y desarrollar las habilidades de los miembros de su equipo, y **centrarse en su bienestar general a bordo, tanto profesional como personalmente** en un entorno complejo.

Al haber entrenado en su Arte durante muchos años, Lauren ha adquirido valiosos conocimientos, disciplina y experiencia con el fin de proporcionar un **espacio de trabajo saludable y feliz** tanto para ella como para sus colaboradores de la tripulación.



CREDECIALES PROFESIONALES

- > **Certificación en Psicología Social**
Universidad de Queensland Australia
- > **Certificación en Nutrición y Salud**
Universidad de Wageningen
- > **Primeros auxilios en salud mental**
MHFA England
- > **Diplomado de Tres Años en Teatro Musical**
Italia Conti Academy of Theatre Arts



CREDECIALES PERSONALES

- > “Garantizar una atmósfera segura a bordo es prioridad y va de la mano con el exigente entorno de un barco. He experimentado de primera mano la importancia de proporcionar estabilidad emocional, física y mental a los trabajadores del mar. Esta es la clave para retener el talento a bordo. Debemos seguir trabajando duro para mantener el equilibrio en la vida laboral y personal de nuestros tripulantes”

Helen W Jarrett

Coach en Programación Neurolingüística (EN)

Helen llegó al mundo de la navegación muy joven, donde trabajó como *Social Hostess* para **Holland America Line**. Esto ancló firmemente su amor por el **océano** y el **bienestar de todos los que navegan sobre él**. A medida que fue tomando consciencia de las tensiones de la vida en un barco, pronto su pasión se convirtió en planificar las actividades de la tripulación para **aumentar la moral a bordo**. Ahora en tierra, desde entonces, ha enfocado toda su energía en dicha misión formándose en varias prácticas complementarias de salud mental, incluyendo **PNL** y **Ho'oponopono**.

Ha trabajado en diversas industrias en tierra, desde la educación hasta el coaching, para entidades sin ánimo de lucro y eventos especiales. A través de todos ellos se dio cuenta de la necesidad de apoyo en materia de salud mental. Helen cree que "el viejo dicho de trata a la gente como quieres ser tratado es cierto dondequiera que vayamos. **Tenemos que estar ahí el uno para el otro en todo lo que podamos**"



CRECENCIALES PROFESIONALES

- > Certificado en Programación Neurolingüística
INLPTA
- > Primeros auxilios en psicología
John Hopkins University
- > Gestión de Riesgos
Holland America Line
- > *Social Hostess*
Holland America Cruise Line
- > Grado en Comunicaciones y Relaciones Públicas
University of the Pacific

CRECENCIALES PERSONALES

- > "La vida en el mar puede ser muy difícil de explicar a la gente de tierra: el aislamiento, la monotonía, el estrés y la lejanía de la familia. Ser capaz de conectar con nuestros tripulantes allá donde estén en el mundo, decirles que no están solos y dotarles de herramientas necesarias para afrontar la vida en un barco, es una causa muy cercana a mi corazón. Me siento privilegiada por formar parte de este viaje"



info@seawellbeing.com



(+34) 680 822 248



Calle Castelló 115. Oficina 716
28006 Madrid (España)



www.seawellbeing.com



**“EL AUTOLIDERAZGO ES LA LLAVE DEL ÉXITO EN TODAS LAS
FACETAS DE LA VIDA”**

