

MARWA OLIVARES ESSAKEN

marwa.olivares@gmail.com ♦ C/Casarrubuelos, 5, 28990. Torrejón de Velasco, Madrid♦

+34 635 431 482

Nacida en febrero de 1990- **28 años**

<https://marwaolivaresblog.wordpress.com/>



Soy Marwa Olivares Essaken (Madrid, 1990), Técnica Superior en Prevención de Riesgos Laborales, especialista en psicología de la emoción, psicoterapias y diferentes terapias alternativas para conseguir un bienestar psicofísico. He realizado formaciones de Prevención de Riesgos Laborales para empresas y sobretodo cursos de Prevención de Riesgos Psicosociales, tales como gestión del estrés laboral y personal, burnout (síndrome del quemado) y acoso laboral, entre otras.

Soy la directora de Predison, una empresa que implanta Planes específicos de Bienestar en organizaciones y personas para poder conseguir un equilibrio, felicidad y productividad personal y laboral. Realizamos formaciones tanto presenciales como on-line de diferentes aspectos que mejoran el estado emocional y profesional de las persona u organizaciones, así como planes específicos para la mejora personal o laboral. La innovación en las técnicas de prevención psicossocial que aplico en Predison son noticia en los siguientes medios:

- Diario de Ferrol: <http://www.diariodeferrrol.com/articulo/ferrol/marwa-olivares-trabajador-hoy-dia-mas-implicado-empresa-inevitablemente-genera-mas-estres/20170805232828198411.html>
- El Economist: <http://www.economist.com/2017/10/marwa-olivares-predison.html>

A nivel asociativo, soy una de las fundadoras de una asociación dedicada a conseguir una igualdad real y efectiva en nuestra sociedad teniendo en cuenta la importancia de erradicar conductas y hechos dañinos para el bienestar de las mujeres, siendo una asociación que entrena, a través de formaciones y actividades, a mujeres libres, iguales y fuertes.

Llevo seis años trabajando en el aprendizaje y enseñanza de la gestión de pensamientos y emociones para poder conseguir una vida de bienestar, equilibrio y felicidad. He aprendido que lo importante es conseguir bienestar personal para poder tener una vida saludable por ello he escrito este libro. En él quiero transmitir, de una forma fácil y sencilla las siete claves más importantes para poder conseguir un equilibrio y bienestar personal.

EXPERIENCIA

PREDISON ♦ Madrid

Fundadora 02/2016 - Actualmente

Empresa dedicada a Bienestar Laboral y Personal. Decidí dar el paso a emprender un proyecto que ayuda a las personas y organizaciones a llegar a su mayor grado de bienestar.

Mis funciones son búsqueda de potenciales clientes que necesiten y quieran beneficiarse de los servicios, realizar las diferentes funciones de administración y ejecución de los diferentes servicios que ofrecemos, así como, llevar de forma eficaz y eficiente las diferentes actividades de los planes implantados en las organizaciones.

GENERAL RISK ♦ Madrid

Comercial PRL 10/2017 - Actualmente

General Risk & Prevention es una organización que trabaja como servicio de prevención ajeno. Nos dedicamos a llevar la gestión de la prevención de riesgos laborales dentro de las organizaciones. Dentro de la organización estoy en el departamento comercial dedicada a la captación de empresas y organizaciones que necesiten y estén interesadas en llevar a cabo una prevención de riesgos laborales de calidad en su empresa.

PROYECTO PREDISON ♦ Madrid

10/2015 – 02/2016

Este año ha estado dedicado a realizar el proyecto de Predison. Durante este año he estado realizando investigaciones y desarrollando un proyecto de empresa. Durante este año he desarrollado diferentes funciones desde el desarrollo del proyecto al diseño de las diferentes herramientas para llevar a cabo el proyecto; desde el desarrollo de marketing al desarrollo económico de la empresa. Lo que más valoro de todo es todo el autoaprendizaje que una persona puede llegar a tener cuando tiene constancia y autodeterminación, una de las lecciones más valiosas de esta experiencia.

ASA-Q ♦ Torrejón de la Calzada

Técnica en PRL 09/2014 – 10/2015

Durante el desarrollo de este puesto de trabajo desarrollé diferentes funciones: la primera era la captación de las empresas, donde se desarrollan habilidades para la venta y crear la necesidad a los clientes, esto se realizaba mediante llamadas telefónicas y posteriormente visitas. Después realizaba la auditoría y formación de Prevención de Riesgos Laborales en la empresa. La formación era una de las partes más importantes y a la que por último desarrollaba un Plan de Prevención para ayudar a las empresas a implantarlo, en el desarrollaba el plan de prevención, el de emergencias y las distintas guías que podían ayudar a un mayor aprendizaje.

REPSOL S.A ♦ Móstoles

Técnica en PRL (Prácticas) 03/2011 – 06/2011

Realicé las prácticas de Prevención de Riesgos en el Centro Tecnológico de Repsol. Entre mis funciones se encontraba la realización de los diferentes protocolos de seguridad dentro de los laboratorios. Desarrollaba las diferentes fichas de datos de seguridad de los componentes presentes, su adecuada etiquetación y un informe de las medidas preventivas que se debían llevar a cabo en las diferentes acciones.

FORMACIÓN REAGLADA

GRADO EN DERECHO

Actualmente Realizando en UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia)

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

2012 FP Superior realizado en Móstoles (I.E.S Benjamín Rúa)

FORMACIÓN NO REAGLADA

DESARROLLO PROFESIONAL ESTRATÉGICO: DIRECCIÓN DE EQUIPOS, LIDERAZGO Y COACHING

2017 Euroinnova Formación

ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA DE LA EMOCION Y PSICOTERAPIA EMOCIONAL

2016 Realizado a través de la Universidad Camilo José Cela de Madrid

DE EMPRENDEDORA A EMPRESA

2016 Realizado a través de GISA- Getafe Iniciativas

DISEÑO Y APLICACIÓN DEL PLAN DE IGUALDAD

2015 Realizado a través del Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades