



Desarrollo profesional

Licenciado en Psicología en 1.998 por la Universidad de Granada y Titulado Superior en Coaching Deportivo por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL en 2.013.

Aún teniendo otras títulos y cursos que aumentan mi bagaje formativo, ambas titulaciones añan a la perfección mis 2 grandes pasiones: la conducta humana y el deporte.

“Todas mis esperanzas están en mí”



FJRM COACH

Coach Deportivo y Psicólogo

www.mejoraresposable.com

Francisco José Ruiz Molina
C/Austria 4, 18198
Huetor Vega – Granada
655 049013
fjrmcoach@gmail.com
www.mejoraresposable.com

Un 13 de Septiembre de 2.013 en Granada...

mi vida cambió por completo, no soy supersticioso, pero aquel día aún no siendo martes, el que había sido mi trabajo durante casi 6 años, aquel lugar donde lo había dejado prácticamente todo no sólo a nivel profesional sino también personal, de golpe y porrazo dejó de formar parte de mi vida... ¡me habían despedido!

Aún así y a pesar de lo desagradable de la noticia y de los momentos tan complicados que ese año estaba teniendo que afrontar, mi perspectiva y mi primera reacción fue memorizar una palabra en mi mente: reinventarse!!!

Desde el mismo momento que iba conduciendo hasta casa pensando en cómo decírselo a mi esposa, tenía claro que era mi momento, ¡ERA MI OPORTUNIDAD!

Hasta esa fecha...

mi dedicación profesional se había enmarcado básicamente en puestos directivos y de máxima responsabilidad, siempre con la batuta de fondo de la psicología, pero terminando al mando de equipos u organizaciones.

Así durante casi 5 años me especialicé en el terreno de los menores infractores, donde comencé como educador hasta terminar siendo uno de los directores más jóvenes de España en centros de máxima seguridad, habiendo pasado previamente por los puestos de psicólogo y coordinador.

Una vez terminada aquella etapa decidimos dar un cambio de aires y nos volcamos en el sector de la gerontología, inicialmente como psicólogo en un centro geriátrico, y compaginando los últimos años en ese mismo centro dichas funciones con las de RRHH y dirección en funciones... hasta ese ya mencionado 13 de septiembre de 2.013, donde mi vida cambió... y estoy convencido que para mejor.

NÚMERO

01

SEPTIEMBRE
2.014

Mejorar es posible

Soluciones ante un contratiempo como el despido laboral.

Hay momentos en la vida en los que sin duda alguna te sientes el más desafortunado de todos, y en los que es fácil dejarse llevar por esa inercia negativa y caer y caer hasta tocar fondo.

Después de un año lleno de circunstancias personales y laborales muy complicadas, el despido supuso “la penúltima” trampa en mi vida para decidir explorar ese fondo.

En lugar de fomentar mi curiosidad por ese camino preferí enfocar el problema en buscar otros caminos laborales donde yo fuera mi propio gestor y donde la inversión de mi tiempo y dedicación se centrarían en lo que de verdad me apasiona: el deporte y ayudar al otro a mejorar y a solucionar sus conflictos.

Por eso creé la marca: **FJRM COACH**, enfocada en el coaching personal y deportivo, e hice girar en torno a ella todas mis iniciativas laborales e incluso en algunos casos, también personales.



FJRM COACH, mi marca personal. Cómo reinventarse.

La experiencia es un grado, y aquel verano del 2.013 yo ya era consciente de que mis días en el centro geriátrico estaban contados. Realmente lo venía percibiendo desde mucho tiempo atrás, lo que provocó en mí, situaciones de verdadera dificultad y estrés que fueron desembocando en otras facetas de mi vida de una forma nada acertada.

Ese verano, dediqué todo el tiempo que pude a sacarme la titulación de Coaching Deportivo, a la vez que de forma autodidacta me aventuré en el “espacio web” y me puse manos a la obra para crear mi propia página personal/laboral, la cual en un año tuvo más de 5.000 visitas, y la cual, un año después, he decidido cambiar y retocar como ejemplo de la mejoría y experiencia adquirida en estos primeros meses de andadura en solitario.

www.mejoraresposable.com refleja a la perfección quien es Francisco José Ruiz Molina y que intento representar con mi marca **FJRM COACH**.

Paco, que así es como me reconoce la mayoría de la gente, es una persona deportista, amante de la psicología y siempre dispuesta a ayudar a quien lo necesite a conseguir sus metas y objetivos personales y deportivos. Eso es **FJRM COACH**.

En este dossier

Carta de presentación **P.1**

Mi marca personal: cómo reinventarse **P.2**

Mi primer libro, dedicado al maratón **P.3**

El mundo de la televisión **P.4**

En este año de “Ilanero solitario” mi principal objetivo ha sido darme a conocer, enseñar a la sociedad y al empresario/a, aquello de lo que soy capaz, y aquello que aún siendo parecido a lo que puedan hacer otros/as, me hace diferente a ellos/as y en mi modesta opinión, creo que mejor.

He demostrado ser una persona valiente y decidida, sin miedo al cambio y sin miedo a afrontar situaciones difíciles a los ojos de un observador externo.

Así en octubre me aventuré a escribir mi primer libro: **“Mejorar es posible. La motivación durante un maratón: 12 claves motivacionales para superar los obstáculos de la carrera”**. A mediados de diciembre ya lo había terminado y el siguiente paso era publicarlo.

A la par estuve realizando gestiones para poner en marcha un programa/magazine televisivo sobre el atletismo, enfocado en el corredor popular e intentando darle a este deporte el lugar que se merece y que está demandando el ciudadano de a pie a diario llenando las calles de runners/as. Esto me llevó a contactar con toda una figura de élite en el panorama internacional del atletismo, como el campeón mundial Paquillo Fernández, y juntos, de mayo a julio del 2.014, conducimos esta bonita historia en el canal municipal de televisión de Granada, TG7.

También dedico mi tiempo a entrenar a otros atletas desde el ámbito del coaching, buscando el ayudarles en sus metas personales y deportivas, a la par que yo lo hago para mí con los mismos objetivos.

3 de febrero de 2.014. Presentación oficial en Granada de mi primera aventura como escritor.

Y aquel día el sueño se hizo realidad. Acompañado de mi familia, de mis amigos, de personas influyentes en mi nueva andadura y camino profesional, aquella noche en la Diputación de Granada supe que mejorar es posible si de verdad es lo que deseas.

Editado y publicado por Ruiz de Aloza Servicios Editoriales, *Mejorar es Posible* se convirtió desde entonces en uno de los libros referentes en el mundo del running, no sólo en Granada, sino incluso a nivel nacional.

Toda la labor de difusión, presentación, promoción, venta, ha sido y es aún a día de hoy otra tarea más a la que dedico gran parte de mi trabajo semanal.

Gracias a ello mi libro ha vendido más de 200 ejemplares y está distribuido por gran parte del territorio nacional, pudiéndolo encontrar además de Granada y provincia en Madrid, Almería, Pontevedra, Ourense o Álava.



Mi primer libro, dedicado al maratón

Mejorar es posible. La motivación durante un maratón: 12 claves motivacionales para superar los obstáculos de la carrera.

Mejorar es posible. La motivación durante un maratón es un relato autobiográfico que desde un ámbito profesional y motivacional afronta el camino que hay que completar para superar los 42,195 míticos metros de la prueba olímpica por excelencia.

Cada una de esas claves queda ejemplificada con la asociación de cada uno de los meses del año, a modo de regla nemotécnica, de forma tal que el lector pueda traer a su memoria durante el discurrir de la prueba de manera sencilla aquellas pautas que le harán afrontar la misma con mayores garantías de éxito.

Cuando me propuse escribir este libro, lo que realmente quería hacer era trasladar muchas de esas experiencias vividas desde mi corta experiencia como corredor.

Estoy y estaba convencido que mi forma de escribir puede llegar al lector de forma tal que se sienta identificado con gran parte de lo que está leyendo.

Mejorar es posible es ante todo un libro de motivación y superación personal. Es un libro que te hará crecer ya no sólo como corredor, sino especialmente como persona.

Cuando me puse manos a la obra, nunca mejor dicho, me di cuenta de que si algo te apasiona es muy sencillo de realizar.

Compuesto por más de 200 páginas y 14 capítulos, *Mejorar es Posible* ha recorrido ya diferentes rincones de la geografía española dándose a conocer.

Ha sido protagonista en grandes eventos deportivos como el Maratón Internacional de Sevilla o el de A Coruña, y lo será en breve también en la próxima edición del Maratón Ciudad de Málaga.

También tuvo su espacio en la Media Maratón de Torremolinos.

Otros muchos actos de presentación y promoción se han sucedido en estos meses, a la par que diversas conferencias o charlas a las que como autor del libro y coach deportivo se me ha invitado. A saber, y además de las ya citadas en Torremolinos, Sevilla o A Coruña, están Jaén, Salobreña, Salar, Guadix, Motril y distintos lugares de Granada capital.

“Enhorabuena por tu libro, lleva incluida la palabra éxito en su interior”

Emilio Coronas

Este impulso me ha llevado a colaborar como escritor en algunos medios de comunicación escritos o revistas especializadas en atletismo o deporte.

Si aún no tienes tu ejemplar, te invito a hacerte con uno.

En el interior de estas páginas podrás conocer a la perfección quien es y cómo piensa Francisco José Ruiz Molina, atleta popular, psicólogo y persona.



El mundo de la televisión: Mejorar es posible TV, el programa de running

La experiencia de presentar y dirigir un programa de televisión se convertía para mí en todo un reto. Bien pensado el reto era doble, ya que no se trataba sólo de ponerse al frente de una cámara y saber qué decir o con qué contenidos llenar un programa de casi media hora de duración. Para mí el mayor reto era poder llegar a tener ese espacio, esa oportunidad, y al final tras mucha insistencia y perseverancia pude conseguirlo.

Mejorar es posible TV es a día de hoy una realidad.

Esta realidad se hizo posible en el canal municipal de televisión de Granada TG7 durante los meses de mayo a julio de 2.014.

Aún tratándose de un canal de televisión local, el alcance y repercusión que tuvo el programa, en especial en redes sociales, fue más que exitoso. Su carácter fresco y contenidos dinámicos, hicieron del mismo un programa entretenido y que llegó al telespectador de forma fácil. Aquí cobra especial relevancia la figura del corredor popular, el verdadero protagonista de esta idea.

La presencia del ex atleta y medallista mundial y olímpico Paquillo Fernández, dotó al programa de un caché particular que lo hizo más atractivo e interesante.

Mejorar es Posible TV se ha convertido para mí en otra muestra más de lo que soy capaz de hacer y sobre todo de lo que quiero expresar cuando trabajo: **disfrutar haciendo lo que me gusta y sé hacer**. En la actualidad es un proyecto propio que está siendo estudiado en diferentes ámbitos y medios audiovisuales para una futura emisión.

Presencia en medios de comunicación de forma activa

Responsable sección de atletismo en la emisora La Voz de Granada, dentro del programa “La Voz del Deporte”

Todos los miércoles, desde el 10 de septiembre, en el 92.5 del dial F.M. en Granada o a través de la web

www.lavozdegranadaradio.es, el atletismo tendrá su papel protagonista en la radio.

Emisión semanal de mínimo 15 minutos, con variedad de contenidos (actualidad, protagonistas, agenda de pruebas, sorteo de un ejemplar de mi libro y consejos para deportistas y corredores).



Participación en el reality/serial de Canal+ y el Maratón de Valencia, “Run to Valencia”

Desde inicios de septiembre de 2.014 Canal+ emite esta serie de 12 capítulos, donde 6 concursantes elegidos mediante un casting afrontarán el desafío de correr el Maratón de Valencia el 16 de noviembre. Cada concursante recibirá el asesoramiento de distintos profesionales y especialistas en atletismo y maratón. Yo participo como especialista en motivación a través de mi rol de coach deportivo y psicólogo. Puedes verlo en la

web www.canalplus.es/runtovalencia.

¿NOS VEMOS?
¿Querrías darme la oportunidad de formar parte de tu proyecto de vida o laboral?

Si lo que has visto o leído de mí hasta el momento te ha gustado, la mejor forma de contrastarlo es quedando para conocernos en persona o tener una breve charla-entrevista.

Si además consideras que en tu proyecto ahora mismo no tengo cabida pero sí podría tenerla en el de otras personas, no dudes en compartir este dossier y mi página web entre tus contactos.

CRECIMIENTO
Siempre estoy dispuesto a aprender

No sólo busco una oportunidad laboral que se adecue a mis ambiciones y capacidades, también quiero ser mejor en lo que hago, aprender, fortalecer mis debilidades, y afianzar mis virtudes.

Po eso si crees tener una opción formativa o de aprendizaje que pueda encajar en este ideario que propongo, házmela llegar, pues seguro que podemos llegar a acuerdos que nos beneficien a ambos.

Siempre parto de la misma premisa: **mejorar es posible**.