



ABRAHAM HERNANDEZ

I N S T R U C T O R

RESUMEN PERSONAL

Soy un venezolano de 29 años apasionado por el aprendizaje y el rendimiento psicofísico. Mi experiencia como Instructor de Karate y facilitador de mindfulness me ha permitido combinar estas disciplinas para proporcionar a los alumnos un entrenamiento integral de mente y cuerpo. Además, tengo un especial interés en explorar el impacto de la ciencia y la tecnología en estas áreas así como el rendimiento en general.

HABILIDADES

- Honestidad
- Aprendizaje constante
- Proactividad
- Comunicación efectiva
- Empatía
- Manejo del estrés
- Atención al detalle
- Habilidades de enseñanza

CONTACTO

Dirección: Urbanización Valle Verde, Av. 69, Manzana 9, Casa N° 20. San Diego – Edo. Carabobo.

Correo electrónico:
abrahamhernandezcabrera@gmail.com

Celular: 0414-408-3358



HISTORIAL LABORAL

Entrenador

Mc Donald's | 2012 - 2018

- - Entrené a empleados en diversas áreas de atención al cliente, incluyendo caja, áreas de AutoMac, respaldo y centro de postres, y papas.
- Supervisé y entrené a empleados en las operaciones de cocina, manteniendo los niveles de abastecimiento y asegurando la calidad y seguridad de los productos.
- Diseñé planes de entrenamiento semanal y mensual, impartí talleres, evalué el desempeño y proporcioné retroalimentación constante a los empleados.
- Colaboré en visitas importantes de directivos nacionales e internacionales.
- Brindé apoyo en diversas actividades gerenciales, como aperturas y cierre, inventario y logística

Almacenista, despacho y ayudante de conductor de carga pesada

South Cargo C.A. | 2019

- Coordiné entregas de encomiendas con clientes, principalmente en Caracas, Valencia y Barquisimeto.
- trabajé en la carga y descarga de la mercancía como también, el orden y la limpieza en los almacenes.

instructor de karate y facilitador de mindfulness

Shidoka Karate- Do. | 2021 - presente

- Entrenador en los aspectos técnicos, físicos y tácticos del karate en combinación al aprendizaje del mindfulness.



HISTORIAL ACADÉMICO

Universidad de Carabobo

Estudiante de Bioanálisis | 2013- 2015

LOGROS DESTACADOS

- Medalla de oro en combate y medalla de plata en kata en una competencia internacional de karate en México.
- Ingresé a trabajar en McDonald's a los 17 años, financiando mi educación universitaria y siendo seleccionado entre los primeros 40 de la prueba interna.
- Completé un año de estudios en lenguaje musical y fui beneficiario del programa "Becamos tu Pasión" en McDonald's, siendo uno de los elegidos de un pequeño grupo a nivel nacional.
- Colaboré en el desarrollo del programa de inteligencia natural incrementada "Flashbrain," publicado en España en 2021, a través de mi trabajo con wiki-yoga.org.