



# Efrén

## AGUADO VICENTE

### WELLNESS, HEALTH & SAFETY

#### CONTACTO

- Getafe, Madrid
- +34 635 390 508
- kefrenyoga@gmail.com
- @kefrenyoga

Me gusta contemplar la vida con ecuanimidad y dejar que me sorprenda a cada paso.  
“Temet nosce”

#### EDUCACIÓN

MASTER PRL | IUNIT (URJC)

2024-Actualidad

Monitor de Yoga | Delena

2018 - 400 h

Entrenador Personal | Five Stars

2022 - 2023

Máster Calidad Alimentaria | UPM

2019 - 2020

Ingeniería alimentaria | UPM

2013 - 2019

Coaching & Kinesiología | TodoKine

2017 - 2018

#### IDIOMAS

Inglés (B2/C1)



Francés (A1/A2)



#### EXPERIENCIA LABORAL

COMET | Wellness Officer

2023 - Actualidad

Dinamizador de sesiones *Wellness* de 15 a 30'. Estas sesiones mejoran el foco y relajan el cerebro. Así, las reuniones son más productivas y fructíferas. Se combinan ejercicios de **mindfulness**, movilidad, equilibrio, coordinación y respiración.

También gestiono el programa de bienestar de la empresa.

BESTSELLER | Sales Assistant

2023 - Actualidad

Ventas al detalle en la tienda de **SELECTED** de ECI Bercial. Además de vender, gestiono la recepción de mercancía, inventario de producto, reposición de mercancía, surtido de producto, establecimiento del visual, cobro y cierre de caja.

Vibra en Positivo | Yoga Teacher

2022 - 2024

Durante mi estancia en este centro he impartido clases de yoga grupales de manera regular durante un curso entero. Además, he hecho talleres con otras compañeras y este sitio me ha ayudado a poder colgar el cartel de **completo** en mi segundo retiro de yoga.

#### HABILIDADES



Gestión de equipos



Nivel de Inglés



Habilidades sociales

## ETAPA UNIVERSITARIA & EXPERIENCIA LABORAL

2013 - 2021

Comencé mis estudios de Ingeniería Alimentaria en la UPM en el año 2013.

Realicé varios cursos en paralelo como:

- curso de mentor
- curso de coaching
- inmersión en lengua inglesa (UIMP)
- fui ganador del concurso ONGAWA (acciones para el reciclaje, aplicado hoy en día)
- curso de creación de empresas

Tras finalizar el Grado comencé mis estudios del Máster en Gestión de la **Calidad** en la Industria Alimentaria, donde desarrollamos diferentes visiones y herramientas para mejorar los procesos de elaboración y el resultado final de los productos.

También hice varias prácticas en empresa antes y después del Máster:

- Los Combos: pequeña empresa de lácteos situada en Móstoles en las que se elaboraban productos como leche, yogures y batidos. Aquí trabajé como técnico de Calidad.
- Incotec: una consultora de proyectos europeos de I + D + I donde estuve 8 meses de prácticas mientras terminaba mis estudios de máster.
- Jafisa: realicé varios meses de prácticas en esta empresa familiar en la que pude ver cómo funciona todo desde dentro en la industria cárnica, aquí ocupé el puesto de segundo responsable de calidad.

Este nuevo curso (24/25) estoy matriculado en el Máster de **PRL** para poder ampliar mis conocimientos en este sector y poder combinarlos con mi experiencia como Wellness Officer y optar así a nuevos retos laborales.

### MASSIMO DUTTI | Sales Assistant

2013 - 2019

Durante uno de mis últimos años en la universidad estuve trabajando durante un año en esta firma. Aprendiendo desde cero hasta llegar a quedarme como responsable de una tienda los fines de semana.

Aprendí a vender, a controlar el Visual de la tienda, a controlar el stock, a ordenar el almacén, a realizar las operaciones propias de la caja, etc...

### AQUASERVICE | Life Guard

2019 - 2021

Mi experiencia como socorrista me permitió aprender primeros auxilios y me enseñó que es más importante prevenir que curar. Puse en práctica todo aprendido durante mis dos años trabajando durante los meses de verano en varias urbanizaciones. Lo más importante era tener un buen trato con los vecinos para que se comportaran correctamente sin necesidad de llamarles la atención.