

Nahila Hernández San Juan

Email: nahila.hernandez@rompiendo-limites.com

Dirección: Martín de Zamora 5031 depto 310 Las Condes Santiago, Chile

Teléfono: (+56) 9 56 49 29 28

Atleta y Coach con más de 40 años de experiencia en el mundo del deporte y el bienestar integral. Máster en Coaching, Gestión Emocional y Mindfulness, Certificada Profesora de Yoga, Certificada como Entrenadora de Trail Running y Nutrición Deportiva. Amplia experiencia como atleta de alto rendimiento en múltiples disciplinas: Nado Sincronizado, Aerobics por equipos, Taekwondo y Ultramaratón. Récord Guinness y más de 15,000 kms en competencia en todos los continentes, terrenos y climas, con Podium en el 90% de las competencias.

Como practicante de yoga, creadora de "Yoga para Occidentales" que revoluciona la práctica convencional, además de diseñar un método de entrenamiento único para cualquier persona u objetivo. Autora del libro "Después de la distancia", los últimos 10 años me he dedicado a la activación física, proyectos de bienestar integral para personas y empresas; he dado mas de 200 conferencias en 9 países y activado a mas de 200 personas; acumulando la experiencia que requiere crear un método único: fusionando las más avanzadas técnicas y estrategias de coaching con las experiencias de vida y deportivas acumuladas. Soy pensadora sistémica, enfocada en la acción y los resultados: FACTA NON VERBA.

EXPERIENCIA DEPORTIVA

2011-Actualidad

Atleta de Ultradistancia con más de 60 Ultramaratones por todo el mundo.

https://es.wikipedia.org/wiki/Nahila_Hern%C3%A1ndez

Entrenadora de más de 100 atletas en todo el mundo de todos los perfiles y niveles.

Asesora Integral de Life Coaching, Nutrición y Entrenamiento de mas de 100 clientes en el mundo.

Principales áreas de experiencia:

Coach de Vida: Deporte, Nutrición, Autoestima, Manejo Emocional, Inteligencia Emocional, Estilo de Vida, Imagen personal, Felicidad, Calidad de Vida, Autosuperación.

Proyecto de Vida: Plan de Vida, Emprendimientos, Desarrollo de Negocios, Nuevos Proyectos, Planificación Estratégica, Enfoque en Resultados.

Habilidades Transversales: Resiliencia, Comunicación Efectiva, Trabajo en Equipo, Liderazgo, Manejo del Miedo, Gestión de Riesgos, Administración del Tiempo, Pensamiento Sistémico.

EXPERIENCIA PROFESIONAL EN NEGOCIOS

2013 – Actualidad Emprendimiento propio: Rompiendo Límites Ltda., Chile
Puesto: Dirección general

2005 – 2014 Emprendimiento propio: Logholística S.A. de C.V., México
Puestos: Dirección Comercial y Marketing

2000-2005 Interlake de México SA de CV (Subsidiaria de Interlake Material Handling), México - USA
Puestos: Gerencia Regional y Dirección de Márketing

EDUCACION

MBA Internacional UP Madrid (MCA BUSINESS & POSTGRADUATE SCHOOL USA approved) 2003

Máster en Coaching, Balance emocional y Mindfulness ENEB, BARCELONA 2019

Licenciada en Administración UAM XOCHIMILCO, México 2000

Postgrado Marketing y Relaciones Públicas UNIVERSIDAD HABANA, Cuba

Postgrado Marketing Estratégico Seminario UNIVERSIDAD HABANA, Cuba

Managment. Estrategia empresarial UNIVERSIDAD HABANA, Cuba

Postgrado en Coaching, PNL y Liderazgo de equipos ENEB, España

Especialista en Logística TEC DE MONTERREY, México 2002

Taller: How to Layout a warehouse or DC GEORGIA INSTITUTE OF TECHNOLOGY, USA

Coach carreras de trail y montaña, nutrición deportiva ALTO RENDIMIENTO- CATALUNYA, 2018

Profesora de Yoga, Aadi Yoga School, Rishikesh, India (Yoga Alliance approved), India 2020

OTROS

2004-2005 Docente Marketing Instituto Superior de estudios Comerciales, México

Autora del libro "Después de la distancia"

Récord Guinness: "Fastest time to run an ultramarathon distance on each continent"

Reconocida conferencista y consultora con mas de 150 entrevistas/artículos publicados

Reconocida deportista extrema de carreras de larga distancia (Ultramaratón)

Consultora de negocios

Entrenadora de atletas

Idiomas: Inglés, Castellano Nativo