

MÓNICA HERNÁNDEZ POMARES

- Psicóloga por la Universidad Complutense de Madrid. Año 1992.
- Especialista Universitario en Desarrollo Personal y Mindfulness
- Atención Plena: Práctica, Teoría y Aplicaciones. Escuela Complutense de Verano
- Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness
- Formadora Ocupacional
- Curso de Desarrollo de Competencias Personales para el estudio y la profesión trabajo
- Formación en Violencia de Género
- Primeros Auxilios Psicológicos. Coursera. UAB
- Actuaciones frente el acoso sexual PIMEIOCU
- Gestión de Proyectos PIMEIOCU. Octubre 2020
- Diseño y Evaluación de Proyectos Sociales PIMEIOCU

He trabajado en asociaciones con fines sociales como Cruz Roja y Asociación de mujeres afectadas por fibromialgia entre otras.

Imparto cursos de técnicas para el control y reducción del estrés y la ansiedad, de relajación y de Mindfulness.