



# Ana Jesús Murillo Tabernero

Plataforma para la Trans-Formación Personal y Social

Parque Empresarial La Estrella  
C/ Pol. Industrial Berroa 4, 4º, oficina 411  
31192 Tajonar, Navarra  
**848 414 512 – 603 910 582**  
anajesusmurillo@biviendo.com



- **Directora de Biviendo.**
- **Formadora Máster Coach de Aprendizaje Holístico.**
- **Docente homologada por el SNE para la impartición del módulo MF0231\_3 Contabilidad y Fiscalidad.**
- **Inscrita en el fichero de docentes con el nº 193** docentes de SNE.
- **Máster en Constructivismo Social, Inteligencia Emocional y PNL.** Certificación Internacional de Máster Coach ECC. European Coaching Center.

Mis pilares fundamentales, la sensibilidad, la percepción, la escucha, la paciencia, la comunicación, la integración de las experiencias vividas, orientada siempre a la ayuda y la mejora de las personas y su entorno. Ser una entusiasta incansable, con gran amor hacia las personas y sobre todo mucha vocación.

En mi trayectoria profesional, he desarrollado labores muy dispares, pero todas con un denominador común, el trato personal. He desempeñado trabajos de Formación, Dirección y Gestión, Marketing, Publicidad y Promoción en distintas empresas, en la actualidad trabajo como autónoma desarrollando Biviendo. 12 áreas de trabajo abarcando el área personal, profesional, empresarial, educativa, económica, convivencia, cultura... [www.biviendo.com](http://www.biviendo.com).

## Áreas Profesionales

- **Formadora y Coach Holístico**, en sus distintas modalidades, Coach Personal, Ejecutivo, Empresarial, Coach Educativo y Social, mediante Procesos Personales y Ejecutivos. Ciclos grupales y Formación especializada.
- **Diseño y Planificación de Proyectos, Programación y Desarrollo de Planes Formativos** para Particulares, Empresas, Centros Educativos y Centros colaboradores de SNE, Servicio Navarro de Empleo, Gobierno de Navarra.
- **Facilitadora** de Aprendizaje Holístico, PNL, Coaching, Inteligencia Emocional, Creatividad, Visión Positiva, Resolución de Conflictos, Cursos Personalizados, Jornadas de Convivencia, Ciclos y Formación Profesional.
- **Sesiones Individuales en Procesos personales.** Diseño y puesta en marcha de Proyectos y metas a corto y largo plazo.
- **Grupos de Aprendizaje.** Grupos de trabajo, seguimiento y acompañamiento.
- **Formación a Empresas.** Formación grupal para equipos de trabajo. Cohesión de equipo. Motivación, Inteligencia Emocional. Valoración y reconocimiento del puesto de trabajo. Entrevistas personales. Seguimiento y Formación personalizada.

---

## EXPERIENCIA PROFESIONAL AUTÓNOMA

### BIVIENDO. 2009 – trabajo actual. **Autónoma.**

Escuela para el Crecimiento Personal y la Transformación Social en Tajonar.

[www.biviendo.com](http://www.biviendo.com) - [www.anajesusmurillo.com](http://www.anajesusmurillo.com) – Redes Sociales. [Linkedin](#) – [Twitter](#) – [Facebook](#)

### Trans-Formación un nuevo concepto de formación y de vida.

Me considero una Investigadora del aprendizaje y la evolución del ser humano. Durante mi trayectoria profesional, he podido observar, experimentar, desarrollar y aplicar con éxito, distintas herramientas de aprendizaje y su aplicación práctica en diferentes entornos.

Mi papel fundamental es el **área humanista**, donde la persona se coloca en el centro, para tomar responsabilidad de todos sus cambios y desde ahí lograr una transformación tanto personal como del entorno. Con esta premisa desarrollo el **Proyecto Biviendo**. Una Escuela de vida para la vida, donde aplico una nueva **metodología** basada en el **Aprendizaje Holístico**, un trabajo a nivel integral, profundo y transformador, para favorecer el desarrollo personal y del entorno social.

## EXPERIENCIA PROFESIONAL PARA OTRAS EMPRESAS

### Docente en SNE. Formación continua y para el empleo. Centros Colaboradores, 1998 – 2019. 21 años.

**Amplia experiencia docente.** Soy Facilitadora de Formación en diferentes áreas: Informática, Gestión Contable, Competencias Personales y Profesionales y Digitales. Coaching, Inteligencia Emocional, Programación Neurolingüística, Creatividad, Visión Positiva entre otras.

Cursos financiados por Gobierno de Navarra, Servicio Navarro de Empleo, Fondo Social Europeo, FORCEM (Formación Continua a Empresas), dirigidos a Empresas, personas desempleadas, funcionarios, trabajadores de empresas privadas, Programas especiales de Formación para el Empleo dirigidos a inmigrantes, parados de larga duración, garantía juvenil...

#### **Empresas de Formación y Centros Colaboradores de SNE**

- Acción Laboral.
  - Centro Iturrondo.
  - IFES Navarra.
  - Centro de Estudios Labor.
-

---

## ACCIÓN LABORAL. Pamplona – Tudela. Programa PLD>45. mayo – octubre 2019.

**Formadora Coach.** Proyecto de acompañamiento y formación grupal para personas en mejora y cambio profesional, dentro del Proyecto PLD>45. 90 personas de Pamplona y Tudela inscritas en SNE.

Funciones: Estudio de necesidades, Desarrollo y Plan Formativo para la mejora de Competencias Personales, Profesionales y Digitales. 80 horas de formación y acompañamiento para cada persona, con el fin de mejorar su empleabilidad y su cambio profesional.

## CENTRO ITURRONDO de Servicio Navarro de Empleo.

**2019 - Formadora Coach.** Curso **TU NUEVO TRABAJO.** (36 horas).

**Trans-Formación Profesional.** Nuevo Enfoque Profesional. Descubre tu Potencial. Habilidades Personales. Creatividad e Innovación.

**2018 - Formadora Coach.** 2 cursos **TU NUEVO TRABAJO.** (25 horas).

**Trans-Formación Profesional.** Nuevo Enfoque Profesional. Descubre tu Potencial. Habilidades Personales. Creatividad e Innovación.

**2017 - Formadora Coach.** Curso de **REORIENTACIÓN Y NUEVO ENFOQUE PROFESIONAL.** Descubre tu Potencial. Habilidades Personales. Creatividad e Innovación. (45 horas).

**Sesiones individuales de seguimiento.** 3 sesiones individuales con cada alumno como seguimiento y puesta en marcha.

**2016 - Formadora Coach.** Curso **Comercial Siglo XXI.** Descubre tu Potencial. Habilidades Personales. Formación de Equipos. Competencias Objetivo. Desarrollo de Proyectos. Creatividad e Innovación. Habilidades de Equipo y de Comunicación. (12 horas)

## IFES NAVARRA. Instituto de Formación de Estudios Sociales

**2016 – Formadora Coach. Dirigido a personas en desempleo de larga duración e inmigrantes.**

- Curso COML0110 Actividades auxiliares de almacén (12 Horas). Habilidades en la búsqueda de empleo.
  - Curso SSCM0108 Limpieza de superficies y mobiliario interior en edificios y locales (12 Horas). Habilidades en la búsqueda de empleo.
  - Curso HOTR0208 Operaciones básicas de restaurante y bar (12 Horas). Habilidades en la búsqueda de empleo.
  - Curso MF1019\_2 Apoyo psicosocial, atención relacional y comunicativa en instituciones (12 Horas). Habilidades en la búsqueda de empleo.
  - Curso MF0239\_2 Operaciones de venta (12 Horas). Habilidades en la búsqueda de empleo.
-

---

### **2015. Proyecto piloto Itinerarios de Empleabilidad (165 horas).**

Dirigido a la mejora de la empleabilidad del Colectivo de inmigrantes y parados de larga duración.

Diseño y puesta en marcha y desarrollo. Formación y acompañamiento grupal, distribuidas en 33 sesiones de 5 horas cada una. Talleres de Inteligencia emocional, trabajo en equipo, comunicación y resolución de conflictos. con muy alto porcentaje de satisfacción en los participantes y con claros objetivos de empleo conseguidos.

### **2014. Cursos para personas en desempleo.**

- 2 cursos de Especialización en Coaching integral, personal, empresarial y educativo. (230 horas en total).
- 2 cursos PNL Aplicada a la comunicación y al trabajo en equipo (200 horas en total).

### **2013. Cursos para personas en desempleo.**

- Habilidades inteligencia emocional (20 horas)
- Habilidades resolución de conflictos (20 horas)
- Inteligencia emocional, control del estrés (30 horas)

### **2012. Cursos para personas en desempleo.**

- Iniciación a la informática (30 horas)
- Office Microsoft (70 horas)
- Gestión contable (60 horas)
- Gestión contable y sistema contable informatizado (130 horas)

### **2011. Cursos para personas en desempleo.**

- Ofimática (160 horas)
- Tratamiento de textos (30 horas)
- MF0231\_3 contabilidad y fiscalidad. 1/2 Gestión contable y sistema contable informatizado (240 horas).
- Gestión contable y sistema contable informatizado (150 horas)
- Habilidades inteligencia emocional (20 horas)
- Educadores de mediodía escolar (25 horas)

### **2010. Cursos para personas en desempleo.**

- Gestión contable (60 horas)
- Gestión contable y sistema contable informatizado (150 horas)
- Gestión contable y sistema contable informatizado (150 horas)
- Habilidades inteligencia emocional (20 horas)

### **2009. Cursos para personas en desempleo.**

- Internet (30 horas)
- Ofimática (120 horas)
- Iniciación a la informática (40 horas)
- Alfabetización informática (30 horas)
- Alfabetización informática (30 horas)
- Alfabetización informática (30 horas)
- MF0231\_3 contabilidad y fiscalidad. 1/2 Gestión contable y sistema contable informatizado (150 horas)

### **2008. Cursos para personas en desempleo.**

- Informática de usuario (209 horas)
  - Informática de usuario (209 horas)
  - Internet (40 horas)
  - Gestión contable (20 horas)
  - Gestión contable (20 horas)
  - Gestión contable (60 horas)
  - Gestión contable (20 horas)
  - Gestión contable (20 horas)
-

---

### **2007. Cursos para personas en desempleo.**

- Informática de usuario (209 horas)
- Informática de usuario (209 horas)
- Contabilidad básica (60 horas)

## Centro de estudios LABOR – Pamplona

**1998-2003.** Numerosos cursos para Servicio Navarro de Empleo, Gobierno de Navarra y FORCEM dirigidos a personas desempleadas y trabajadores, principalmente funcionarios. Planificación, Programación de Acciones Formativas, Desarrollo e impartición y preparación de la documentación del curso.

- Aplicaciones Informáticas de gestión (300 horas). Contabilidad, nóminas y facturación. Contaplus, Nominaplus y Facturaplus. Windows, Word, Excel, Access, Powerpoint e Internet.
- Cursos de contabilidad y de informática para trabajadores.
- Cursos de informática y de contabilidad, para personas discapacitadas y enfermos mentales con esquizofrenia.
- Cursos de informática para oposiciones.

## Área Comercio y Marketing – 3 años

- **HELVETIA.** Tramitadora de siniestros de hogar. Gestión y tramitación de siniestros. Solicitud de peritajes y pago de las cuantías correspondientes, en función del siniestro y la póliza contratada.
- **CDC Publicidad.** Ejecutiva de cuentas en la empresa CDC Publicidad, desempeñando entre otras, las siguientes funciones: gestión comercial y venta de productos de marketing y publicidad.
- **ABC Micros.** Funciones: Departamento Comercial, Marketing y Ventas. Diseño y planificación de la Gestión comercial. Venta de productos de informática, Apple principalmente. Servicios de Internet, hosting.
- **SERAYEM** Promotora comercial y de ventas para la empresa. Campañas de promoción comercial en diferentes establecimientos de Pamplona, Hiper Leclerc, Aundia, Hiper Eroski, principalmente, con diferentes marcas y productos.

## Área de Gestión – 2 años

- **Jefe de Administración en MITSUBISHI.** Gestión contable y fiscal de 5 empresas. Informes y valoración contable.
  - **Centro de Estudios LABOR.** Dirección, Gestión, Planificación y formación. Desempeñando funciones de atención al cliente, asesoramiento y orientación formativa, gestión comercial, facturación y dirección del centro de estudios, planificación y gestión de actividades formativas para FORCEM, colaboraciones con la empresa IDE Formación.
-

---

## FORMACIÓN

**1996.** DIPLOMATURA EN CIENCIAS EMPRESARIALES

**1996.** TÉCNICO ESPECIALISTA EN INFORMÁTICA DE GESTIÓN

**2009.** Certificación Internacional de Máster Coach. ECC EUROPEAN COACHING CENTER. (360 horas)

- Máster Coach Internacional ECC
- Certificación Internacional en Life & Executive Coach
- Certificación Internacional en Life Coaching
- Certificación Internacional en Practitioner Coach

**2013.** Formadora on-line (30 horas). IFES.

---

---

## FILOSOFÍA DE VIDA, VIVIR BIVIENDO

Nuestra sabiduría es mucho mayor que una experiencia laboral o que una formación reglada como la llamamos. Cuando la persona toma conciencia de su valor y lo muestra, lo trasmite y lo pone al servicio.

Mi mayor aprendizaje y mi mayor escuela son todas las experiencias vividas, las superadas y las que todavía están en proceso. Somos un cúmulo de aprendizajes constantes, procesos abiertos y otros integrados en nuestro inconsciente.

Este camino vital de Aprendizaje Holístico Personal ha sido el detonante de Biviendo.

El ser humano dispone de inmensas capacidades, sin embargo, no somos conscientes de ellas. Los talentos, habilidades y dones se van despertando conforme vamos ahondando en nuestra propia evolución, despertando memorias inconscientes abriendo nuevos caminos en nuestra trayectoria.

Como diferenciación, en Biviendo, añadimos una fase más a las fases del Aprendizaje. **Tomar Conciencia del Aprendizaje Consciente e Inconsciente**, es decir, la valoración vital de la persona en su conjunto.

Después de todo un proceso de investigación experiencial basado en la observación, establecimiento de criterios de aprendizaje y resultados positivos, hacen que el planteamiento del **Aprendizaje a nivel Holístico** sea absolutamente necesario, si de verdad queremos construir una nueva sociedad inclusiva, avanzada y en conciencia.

Tras este tiempo de estudio y análisis sobre el aprendizaje, puedo establecer los criterios siguientes como las pautas principales de esta metodología:

- **Aprendemos a nivel profundo**, sólo cuando tomamos conciencia de lo que nos ocurre. Hasta entonces no se integra y se realiza un aprendizaje a nivel superficial con muchos sesgos y para nada relacional.
- **Sanamos nuestro pasado**, recuerdos, memorias inconscientes y emociones arraigadas, cuando damos un paso adelante mediante el amor.
- **Modificamos nuestros hábitos y costumbres**, cuando cruzamos el umbral del compromiso propio, hacia la evolución y la mejora personal.
- **Vivimos en coherencia** e integramos lo aprendido en nuestras vidas cuando se realiza a nivel holístico y profundo desde el Ser. Coherencia de Pensamiento – Emoción – Acción.

Somos la suma de nuestros talentos y habilidades, nuestras experiencias y nuestra capacidad para mostrarlas.

Cuando transformamos nuestros miedos y resistencias, somos capaces de plantear cualquier reto por muy complicado que en un principio parezca.

Cuando nos sobreponemos y traspasamos la frontera del "no puedo" por el "en marcha", una nueva forma de vida comienza. Aprendiendo a vivir Biviendo.

Ana Jesús Murillo.

---