

## RESUMEN CV



# TANIA HERNÁNDEZ

Coach experta en Inteligencia Emocional y Gestión Psicosocial

## PERFIL

### Nombre

Tania Hernández Rodríguez

### Fecha nacimiento

12 Octubre 1966

### Dirección

Orial, 33 Hevia  
33187 - Asturias

### Teléfono

654 98 11 61

### Correo electrónico

tania@taniahernandez.es

### Página web

taniahernandez.es

## REDES SOCIALES

LinkedIn  
Facebook  
Instagram  
YouTube

## EXPERIENCIA LABORAL

2019 - actualmente	<b>BSL-Bienestar y Salud Laboral</b> Formadora y consultora
2019 - 2021	<b>Oceransky Cultura Preventiva SLU</b> Formadora y consultora
2012 - 2018	<b>All Emotions</b> Formadora y consultora
1995 - 2012	<b>Formadora en diversos talleres para:</b> Fundación Metal, Fondo Formación, Instituto de la mujer (Asturias), Fundación de Comarcas Mineras, Ayuntamientos, Asociaciones, Unión de Campesinos Asturianos, UGT-Nalón
1995- 2000	<b>Centro de Formación Ocupacional Cardeo</b> Formadora

## ESTUDIOS

2018	<b>Experto en Gestión de Empresa Saludable</b> Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral
2018- 2021	<b>Coach de equipos, Coach Experto en Gestión Emocional y Coach Ejecutivo</b> Escuela Europea de Coaching
2019 - 2020	<b>Experto Universitario Inteligencia Emocional</b> Universidad Internacional de La Rioja
2020	<b>Especialista en Mindfulness para niños y adolescentes</b> Universidad Europea Miguel de Cervantes
2021	<b>Experto Universitario en Gestión Psicosocial</b> Universidad de Sevilla
2000- 2022	<b>Diversas formaciones:</b> Las competencias del líder, Aprendizaje social y emocional en el aula, Formación de formadores, Técnico básico en PRL, Comunicación y Feedback, Presentaciones Eficaces, Comunicación Efectiva, Gestión de Conflictos, Mindfulness, Resiliencia, Trauma

## RESUMEN CV



# TANIA HERNÁNDEZ

Coach experta en Inteligencia Emocional y Gestión Psicosocial

## PERFIL

### Nombre

Tania Hernández Rodríguez

### Fecha nacimiento

12 Octubre 1966

### Dirección

Orial, 33 Hevia  
33187 - Asturias

### Teléfono

654 98 11 61

### Correo electrónico

tania@taniahernandez.es

### Página web

taniahernandez.es

## REDES SOCIALES

Linkedin  
Facebook  
Instagram  
YouTube

## TALLERES 2020

### Marzo a Junio

**Talleres "Nuestro Granito de Arena"** para BSL - Bienestar y Salud Laboral

### Febrero y Marzo

**Talleres presenciales:** Canon, Unimat e Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid

### Noviembre

**Taller "Afrontamiento y manejo de situaciones estresantes en el trabajo del Técnico de Prevención de Riesgos Laborales"** para el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid

## TALLERES 2021

### Marzo a Abril

**Talleres de Educación Emocional** para 4 de la ESO y 1 Bachillerato del IES Els Ports de Morella

### Mayo a Junio

**Talleres "Reforzar el sistema inmunológico en tiempos de pandemia" y "Formación básica de dinamizadores internos"** para Natalia Quintero, dentro del plan formativo del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid

### Octubre y Diciembre

**Talleres "Gestión Emocional y del estrés"** para Ideados

Durante todo el año, servicio de consultoría y coaching individual a las personas que lo solicitaron, así como dirección de los Grupos de Apoyo Emocional e impartición de talleres para la Membresía

## RESUMEN CV



# TANIA HERNÁNDEZ

Coach experta en Inteligencia Emocional y Gestión Psicosocial

## PERFIL

### Nombre

Tania Hernández Rodríguez

### Fecha nacimiento

12 Octubre 1966

### Dirección

Orial, 33 Hevia  
33187 - Asturias

### Teléfono

654 98 11 61

### Correo electrónico

tania@taniahernandez.es

### Página web

taniahernandez.es

## REDES SOCIALES

Linkedin  
Facebook  
Instagram  
YouTube

## TALLERES 2022

### Febrero

Taller "Herramientas para la Gestión de la Fatiga Pandémica" para el Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales de Asturias

### Marzo

Taller "Herramientas para mejorar la calidad del sueño" para Ideados

### Abril

Talleres "Gestión del Estrés" y "Cómo enfrentarse a situaciones estresantes para técnicos de prevención" para el Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales de Asturias

Durante todo el año, servicio de consultoría y coaching individual a las personas que lo solicitaron, así como dirección de los Grupos de Apoyo Emocional e impartición de talleres para la Membresía

## RESUMEN CV



# TANIA HERNÁNDEZ

Coach experta en Inteligencia Emocional y Gestión Psicosocial

## PERFIL

### Nombre

Tania Hernández Rodríguez

### Fecha nacimiento

12 Octubre 1966

### Dirección

Orial, 33 Hevia  
33187 - Asturias

### Teléfono

654 98 11 61

### Correo electrónico

tania@taniahernandez.es

### Página web

taniahernandez.es

## REDES SOCIALES

LinkedIn  
Facebook  
Instagram  
YouTube

## PARTICIPACIONES

**Febrero 2020**

**Espacios de Reflexión:** Jornada "Organización, Salud y Personas: retos presentes y futuros inmediato"

**Mayo 2020**

**Espacios de Reflexión:** "Vuelta a la actividad: aspectos prácticos para convivir con la COVID-19"

**Junio 2020**

**Jornada Instituto Asturiano Prevención Riesgos Laborales:** "Empresa Saludable en tiempos de pandemia: Trastornos Musculoesqueléticos"

**Octubre 2020**

**Jornada Instituto Asturiano Prevención Riesgos Laborales:** "Bienestar y Organizaciones Responsables. Retos, Experiencias y Herramientas Prácticas: cuidando nuestro sistema musculoesquelético"

**Abril 2021**

**Jornada Lactalis "Qué pasaría si...":** en colaboración con Oceransky Cultura Preventiva

**Junio 2021**

**Jornada Universidad Rey Juan Carlos:** "Factores Psicosociales y Género", en colaboración con Oceransky Cultura Preventiva

**Abril 2022**

**Jornada Lactalis Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo,** en colaboración con Oceransky Cultura Preventiva

Mi propósito es acompañar a personas y organizaciones a conocerse, definir objetivos y realizar un camino saludable, equilibrado y respetuoso para todas las personas implicadas