



# 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 - WhatsApp

+34 654 98 11 61

### Correo electrónico

tania@taniahernandez.es

### Página web

taniahernandez.es

## REDES SOCIALES

Linkedin

Youtube

Facebook

Instagram

## EXPERIENCIA LABORAL

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 2019- actualidad  | <b>BSL - Bienestar y Salud Laboral</b><br>Co-fundadora y Líder del Área de Gestión Emocional  |
| 2019 - actualidad | <b>Oceransky Cultura Preventiva SLU</b><br>Formadora y consultora de empresas y organizaciones.   |
| 2018 - actualidad | <b>Tania Hernández</b><br>Coach experta en Inteligencia Emocional y Gestión Psicosocial.<br><br>Asesoramiento personalizado y Formadora de cursos y talleres para: empresas, instituciones, sindicatos, asociaciones de crianza, fundaciones y particulares |
| 1995 - 2018       | Centro de Formación Ocupacional de Cardeo, Asturias, España<br>Formadora para personas de diferentes capacidades  |
| 1995 - 2000       | Formadora para personas de diferentes capacidades   |



## FORMACIÓN

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 2023              | <p>"Curso Básico de Igualdad", "Curso Avanzado de Igualdad", "Curso Básico de Violencia de Género" y "Curso Avanzado de Violencia de Género" del Instituto Asturiano de la Mujer</p> <p>Instituto Asturiano de la Mujer, Asturias, España</p>   |
| 2021              | <p><b>Experta Universitaria en Gestión Psicosocial</b></p> <p>Universidad de Sevilla, España</p>  |
| 2021              | <p><b>Coach Experta en Gestión Emocional</b></p> <p>Escuela Europea de Coaching, EEC</p>  |
| 2020              | <p><b>Digitalización PYME Covid-19</b></p> <p>Escuela de Organización Industrial (EOI)</p>  |
| 2020              | <p><b>Especialista en Mindfulness para niños y adolescentes</b></p> <p>Escuela de Desarrollo Transpersonal</p>  |
| 2018 a 2020       | <p><b>Coach Ejecutivo y de Equipos</b></p> <p>Escuela Europea de Coaching, EEC</p>  |
| 2019 a 2020       | <p><b>Experta Universitaria en Inteligencia Emocional</b></p> <p>Universidad Internacional de la Rioja, España</p>  |
| 2018              | <p><b>Experta en Gestión de Empresa Saludable</b></p> <p>Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral</p>   |
| 2018 a actualidad | <p>Diversas formaciones: 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, Gestión Emocional, Prevención y protección en las aulas: Covid 19, Trauma.</p> |



## ASESORÍA Y PROGRAMAS DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA ORGANIZACIONES

- 2022 - actualidad **Club de Calidad e Instituto Asturiano de PRL:** Participación en el asesoramiento de empresas para la integración en la Red de Empresas Saludables de Asturias.
- 2022 - actualidad **Programa IEMC Inteligencia Emocional,** para alumnado, familias y profesorado del Colegio CEIP "Gesta I y II", Oviedo, Asturias, España
- 2022 **Programa Lactalis: Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo,** con Oceransky Cultura Preventiva, Jornada de Dinámicas Participativas, Guadalajara, abril de 2022.
- 2021 **Programa Lactalis "Qué pasaría si...":** con Oceransky Cultura Preventiva - Dinámicas participativas, Guadalajara, octubre 2021.
- 2021 **Proyecto de Educación Emocional** para 4º de ESO y 1º Bachillerato, IES "Els Ports", Morella, Castellón, marzo a abril 2021.

## FORMACIÓN PARA ORGANIZACIONES

- 2023 Taller "**Herramientas para prevenir la fatiga emocional y el Síndrome Burnout**", IRSST, Comunidad de Madrid, marzo 2023.
- 2023 Talleres "**Diferencias de género y su afectación a la Salud en el trabajo: gestión personal y organizacional, para Agentes de Igualdad y PRL**" con BSL y Oceransky Cultura Preventiva, febrero 2023.
- 2023 Taller "**Salud Laboral de la Mujer**", IAPRL, Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales, enero 2023.
- 2022 a 2023 Taller "**Teletrabajo Saludable**", Fundación Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, taller mensual de noviembre 2022 a julio 2023.
- 2022 Taller "**Afrontamiento y manejo de situaciones estresantes en el trabajo del personal técnico de prevención**", IRSST, Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid, septiembre y octubre de 2022.
- 2022 Taller "**Inteligencia y Gestión Emocional en tiempos de pandemia**", (3 ediciones), IRSST Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid, septiembre y octubre de 2022.



## FORMACIÓN PARA ORGANIZACIONES

- 2022 Talleres “Diferencias de género y su afectación a la Salud en el trabajo: gestión personal y organizacional”, "Dinamizadores internos en hábitos saludables" y “Reforzar el sistema inmunológico en tiempos de pandemia” para Natalia Quintero, Plan formativo del IRSST de la Comunidad de Madrid, septiembre a octubre de 2022.
- 2022 Talleres “Gestión del estrés con perspectiva de género” y “Habilidades relacionales con perspectiva de género”, Unimat, julio 2022.
- 2022 Taller "Fatiga Digital", Acción contra el Hambre, junio 2022.
- 2022 Taller "Gestión del estrés" Blue TC, junio 2022.
- 2022 - Taller "Entrenamiento emocional para situaciones de estrés en la actualidad - investigación de accidentes" dentro de la acción formativa "Formación Interna Investigación de accidentes, redacción de informes y casos prácticos" Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de Madrid, mayo 2022.
- 2022 Taller "Herramientas para mejorar la calidad del sueño" para Ideados, marzo 2022.
- 2022 Talleres “Herramientas para la Gestión de la Fatiga Pandémica”, “Gestión del estrés” y "Cómo enfrentarse a situaciones estresantes para técnicos de prevención" para el Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales de Asturias, en febrero y abril de 2022.
- 2021 Talleres "Gestión Emocional y del estrés" para Ideados, octubre y diciembre 2021.
- 2021 Talleres "Reforzar el sistema inmunológico en tiempos de pandemia" y "Formación básica de dinamizadores internos" para Natalia Quintero, dentro del plan formativo del IRSST de la Comunidad de Madrid, de mayo a junio de 2021.
- 2020 Taller “Afrontamiento y manejo de situaciones estresantes en el trabajo del Técnico de Prevención de Riesgos Laborales” Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid, noviembre de 2020.
- 2020 Talleres presenciales para UNIMAT, Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid y CANON, febrero y marzo de 2020.
- 2020 Talleres “Nuestro Granito de Arena” para Bienestar y Salud Laboral, marzo a julio 2020.



## PONENCIAS Y PARTICIPACIONES EN SEMINARIOS Y JORNADAS

- 2023      Webinario “**Herramientas prácticas para entrenar la Inteligencia Emocional**”, CSIF, febrero 2023.
- 2022      Webinars “**¿Qué quiere decir incluir la perspectiva de género en salud laboral?**” y “**Contribuir a la igualdad en la empresa: diversidad y género en salud laboral**”, diciembre 2022.
- 2022      Ponencia “**Una perspectiva desde el Bienestar Laboral**”, II Congreso Internacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD Colombia, noviembre 2022.
- 2022      Taller “**Salud Laboral y Mujer: herramientas de intervención prácticas con mirada de género**” XII Congreso Internacional y XVI Nacional de Ergonomía y Psicosociología, Gijón, octubre 2022.
- 2022      Sesión presencial FADE Saludable: “**Personas y Organizaciones frente a la Fatiga Pandémica**”, Federación Asturiana de Empresarios, Oviedo mayo 2022.
- 2022      Charla-Coloquio “**Gestión del estrés y la ansiedad**”, Casa de Cultura de Infiesto, Asturias, mayo 2022.
- 2021      Ponencia: “**Factores Psicosociales y Género**”, en la Jornada “Organización, Salud y Personas: retos presentes y futuro inmediato”, Universidad Europea de Madrid, con Oceransky Cultura Preventiva, junio 2021.
- 2020      Ponencia “**Las conexiones entre salud musculoesquelética y la salud emocional**”, Jornada “Bienestar y Organizaciones Responsables. Retos, experiencias y Herramientas Prácticas: cuidando nuestro sistema musculoesquelético”, Instituto Asturiano Prevención Riesgos Laborales, octubre 2020.
- 2020      Ponencia “**Herramientas del Coaching aplicadas al Bienestar**”, Jornada “Empresa Saludable en tiempos de pandemias: Transtornos Musculoesqueléticos”, Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales, junio 2020
- 2020      Mesa redonda “**Espacios de Reflexión: Vuelta a la actividad: aspectos prácticos para convivir con la COVID-19**”, OCP, mayo 2020.
- 2020      Mesa redonda “**Espacios de Reflexión: Organización, Salud y Personas: retos presentes y futuros inmediato**”, febrero 2020.



## PUBLICACIONES Y DIVULGACIÓN

---

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 2023              | <b>"De-construyendo la Culpa: Entiende su mensaje y transfórmala en crecimiento y desarrollo personal"</b><br>Manuales para la Salud Emocional, vol. I, Tania Hernández, 2023. |
| 2021 - 2023       | <b>"Reflexionamos y Meditamos"</b> , videocast de 77 episodios, canal de YouTube Tania Hernández Coach Emocional. marzo 2021 a marzo 2023.                                     |
| 2018 a actualidad | <b>"Proyecto Respira, la reconexión diaria con nuestro bienestar"</b> a través de WhatsApp.  |

## FORMACIÓN Y CONSULTORÍA PARA PARTICULARES, DESTACANDO:

---

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 2020 a actualidad | Cursos y Talleres prácticos de formación en streaming desde marzo de 2020 para particulares.                      |
| 2020 a actualidad | Directos en redes sociales (YouTube, Instagram y Facebook) para la mejora del Bienestar Emocional                 |
| 2020 a actualidad | Membresía y Ciclo Trimestral de Crecimiento y Desarrollo Personal, Grupo de Apoyo semanal durante todo el año.    |
| 2020              | Durante el confinamiento impartición de formaciones, actividades divulgativas y grupos de apoyo emocional online. |
| 2012 a actualidad | Sesiones particulares a personas y familias para su desarrollo y conciliación. Mediación intrafamiliar.           |