

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 - 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 | BSL - Bienestar y Salud Laboral
Co-fundadora y Líder del Área de Gestión Emocional |
| 2018 - actualidad | Tania Hernández
Coach experta en Inteligencia Emocional y Gestión Psicosocial. |
| 2019 - 2023 | Oceransky Cultura Preventiva SLU
Formadora y consultora de empresas y organizaciones.

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
Formadora para personas de diferentes capacidades |



FORMACIÓN

2024	<p>Formación en perspectiva de género en PRL Instituto Asturiano de Riesgos Laborales</p>
2024	<p>Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) Universitat Autònoma de Barcelona</p>
2023	<p>Certificación en Primeros Auxilios Psicológicos, protocolo PAP-ABCDE Escuela de Medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile</p>
2023	<p>Certificación en Disciplina Positiva PDA Positive Discipline Association</p>
2023	<p>Cursos Básico y Avanzado de Igualdad, y Cursos Básico y Avanzado de Violencia de Género Instituto Asturiano de la Mujer, Asturias, España</p>
2021	<p>Experta Universitaria en Gestión Psicosocial Universidad de Sevilla, España</p>
2021	<p>Coach Experta en Gestión Emocional Escuela Europea de Coaching, EEC</p>
2020	<p>Digitalización PYME Covid-19 Escuela de Organización Industrial (EOI)</p>
2020	<p>Especialista en Mindfulness para niños y adolescentes Escuela de Desarrollo Transpersonal</p>
2018 a 2020	<p>Coach Ejecutivo y de Equipos Escuela Europea de Coaching, EEC</p>
2019 a 2020	<p>Experta Universitaria en Inteligencia Emocional Universidad Internacional de la Rioja, España</p>
2018	<p>Experta en Gestión de Empresa Saludable 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, Gestión del trauma.</p>



ASESORÍA Y PROGRAMAS DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA ORGANIZACIONES EDUCATIVAS

- | | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023 - actualidad | Programa: Autocuidado y Prevención del Burnout para profesorado
Colegio CEIP "Gesta I y II", Oviedo, España. |
| 2022 - actualidad | Programa: IEMC Inteligencia Emocional, para alumnado, familias y profesorado, Colegio CEIP "Gesta I y II", Oviedo, España. |
| 2023 - actualidad | Programa: Cohesión y coaching de equipos para profesorado
Colegio CP San Pedro de los Arcos, Oviedo, España. |
| 2023 - actualidad | Programa: Inteligencia Emocional y Comunicación para Familias
Colegio Liceo Bicentenario Cardenal RSH, Arica, Chile. |
| 2021 | Proyecto de Educación Emocional para 4º de ESO y 1º Bachillerato
IES Els Ports, Morella, Castellón, España. |

PROGRAMAS Y FORMACIÓN PARA ORGANIZACIONES

- | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023 | Programa: Desconexión Digital y Salud Emocional para la Escuela de Nuevas Tendencias y Tecnologías, IRSST, Comunidad de Madrid, junio a noviembre 2023. <ul style="list-style-type: none"> • Riesgos psicosociales: Protocolos y su gestión. • Salud y Tecnología • Afrontamiento y manejo de situaciones estresantes en el trabajo • Inteligencia emocional y Habilidades relacional |
| 2023 | Programa Total Energies: Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, con Oceransky Cultura Preventiva, Jornada de Dinámicas Participativas , Madrid, abril de 2022. |
| 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. |



FORMACIÓN PARA ORGANIZACIONES

2022 - 2023	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, con Oceransky Cultura Preventiva.
2022 a 2023	Taller " Teletrabajo Saludable ", Fundación Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, taller mensual de noviembre 2022 a julio 2023.
2022 a 2023	Taller " Teletrabajo Saludable ", Fundación Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, taller mensual de noviembre 2022 a julio 2023.
2022	Programa: Gestión Emocional para la Escuela del bienestar, comportamiento humano y de cultura preventiva del IRSST, Comunidad de Madrid, septiembre y octubre 2022. <ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento y manejo de situaciones estresantes en el trabajo del personal técnico de prevención. • Inteligencia y Gestión Emocional en tiempos de pandemia” (3 ediciones).
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 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	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.
2022	Taller " Herramientas para mejorar la calidad del sueño " para Ideados, marzo 2022.



FORMACIÓN PARA ORGANIZACIONES

- 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 Programa Lactalis “Qué pasaría si...”: con Oceransky Cultura Preventiva - Dinámicas participativas, Guadalajara, octubre 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 Speaker en el Foro “Recursos humanos sobre salud intergeneracional” del Observatorio Generación y Talento, diciembre 2023.
- 2023 Speaker en la Jornada “Salud y bienestar generacional en el ámbito laboral” organizado por el IRSST de Madrid, diciembre 2023.
- 2023 Moderadora en Mesa redonda “Primeros Auxilios Mentales/Emocionales” del Congreso de Preveras, noviembre 2023.
- 2023 Vídeo conferencia “Habilidades relacionales y de comunicación, incluyendo redes sociales” IRSST de la Comunidad de Madrid, junio 2023.
- 2023 Webinar “¿Cómo gestiono mi tiempo?”, CSIF, junio 2023.



PONENCIAS Y PARTICIPACIONES EN SEMINARIOS Y JORNADAS

- 2023 Ponencia **“Expectativas, frustración y actitud”**, II Congreso Internacional “Y si es cuestión de actitud”, mayo 2023.
- 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 Psicología, 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 | "De-construyendo la Culpa: Entiende su mensaje y transfórmala en crecimiento y desarrollo personal"
Manuales para la Salud Emocional, vol. I, Tania Hernández, 2023. |
| 2021 - 2023 | "Reflexionamos y Meditamos", videocast de 77 episodios, canal de YouTube Tania Hernández Coach Emocional. marzo 2021 a marzo 2023. |
| 2018 a actualidad | "Proyecto Respira, la reconexión diaria con nuestro bienestar" 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. |