

Oriol Alba i Sendra com a Secretari General de la FUNDACIÓ CECOT FORMACIÓ

C E R T I F I C O

Que **SUSANA RUBIO MARTI**, amb NIF/NIE 47687638J, ha assistit amb aprofitament a l'acció formativa de MINDFULNESS, Codi Expedient PT20220011, Acció 33, Grup 8, impartida per l'entitat Fundació Cecot Formació (G61097952) a CENTRE DE FORMACIÓ MIRÓ, S.L.U., des del 13/09/2023 fins al 20/11/2023, en la modalitat presencial adaptada a aula virtual, amb una durada de 30 hores. L'acció formativa s'ha realitzat d'acord amb el que preveu l'Ordre TSF/30/2020, de 11 de març, per la qual s'estableixen les bases reguladores per a la concessió de subvencions públiques destinades al finançament de programes de formació professional per a l'ocupació per a persones treballadores ocupades, que promou el Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya.

Lleida, 20 de novembre de 2023



Els continguts assolits per la persona participant són:

1. Consciència Emocional.
2. Actuar en comptes de reaccionar.
3. L'estrès i la gestió del temps.
4. Aprendre a optimitzar la presa de decisions.

Eva Bragado Sánchez como Directora de Ascendent Formación y Consultoría S.L.

C E R T I F I C A D O

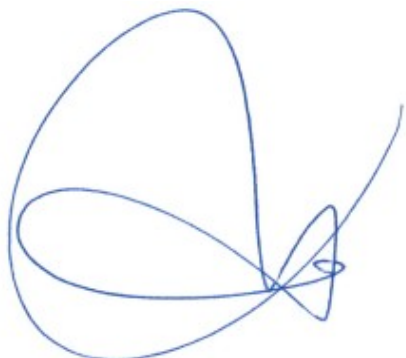
Que **SUSANA RUBIO MARTI**, con DNI 47687638J, ha asistido con aprovechamiento a la acción formativa **MINDFULNESS**, Código Expediente PT20230030, Acción 3, Grupo 5. impartida por la entidad Ascendent Formación y Consultoría S.L. con CIF. B86193117 en desde el 07/05/24 hasta el 03/06/24, en la modalidad Teleformación, con una duración de 30 horas.

La acción formativa se ha realizado de acuerdo con lo que prevé la Orden TSF/30/2020, de 11 de marzo, por la que se establecen las bases reguladoras para la concesión de subvenciones públicas destinadas al financiación de programas de formación profesional para el empleo para personas trabajadoras ocupadas, que promueve el Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya.

Centro de Formación

Eva Bragado Sánchez

Directora



Lugar y fecha de expedición

Hospitalet de Llobregat, 3 de Junio de 2024

Los contenidos son:

Unidad 1: Consciencia emocional. Aprender a relajarse ya soltar.

- 1.1. Cómo hacer una relajación corporal y aprender a meditar en la vida cotidiana
- 1.2. Identificar tus estreses y superarlos
- 1.3. Identificar tus emociones y aprender a gestionarlas La conciencia plena y la reducción del estrés.
- 1.4. ¿Cómo parar tu cabeza?

Unidad 2: Actuar en vez de reaccionar Aprender a gestionar el conflicto.

- 2.1. Aprender a comunicarte de forma asertiva
- 2.2. Técnicas de asertividad.

Unidad 3: El estrés y la gestión del tiempo.

- 3.1. Gestiona el tiempo de forma eficaz
- 3.2. Los ladrones del tiempo: imprevistos, distracciones, interrupciones

Unidad 4: Aprender a optimizar la toma de decisiones.

- 4.1. Aprender a ver otras perspectivas
- 4.2. Cómo disminuir los juicios y expectativas