



**JORGE ALBALATE TARTERA com a REPRESENTANTE LEGAL de CRITERIA RECURSOS
HUMANOS, S.L.U.**

C E R T I F I C O

Que **FERNANDA TERAN SILVA**, amb NIF 49384951H, ha assistit amb aprofitament a l'acció formativa de **HERRAMIENTAS PARA DIRIGIR TU VIDA**, Codi Expedient **PT20190058**, Acció 28, grup 4, impartida a **BARCELONA**, des del **16 de noviembre de 2020** fins al **14 de diciembre de 2020**, en modalitat teleformació, amb una durada de **30 hores**. L'acció formativa s'ha realitzat d'acord amb el que preveu l'Ordre TSF/223/2016, de 23 d'agost, modificada per l'Ordre TSF/136/2018 de 30 de juliol, 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 (DOGC núm. 7192 - de 26 d'agost de 2016) i (DOGC núm.7678-de 3 d'agost de 2018).

BARCELONA, 14 de diciembre de 2020


CRITERIA
Ronda de les Illes, 19 2º 7ª
08005 - Barcelona
Tel 902 19 51 30
Fax 93 202 10 57
www.criteria.es
info@criteria.es



OBJECTIUS GENERALS

- * Augmentar els recursos i les possibilitats de resposta prenent consciència de pensaments, sentiments, creences i pors.
- * Afavorir una millora de l'empoderament de les persones i un augment de la seva qualitat de vida.

CONTINGUTS

1. Emocions bàsiques.

Tipus i funció.

2. Planificació estratègica personal.

Roda de la vida.

Capacitat de canvi/actitud mental.

Definir metes i objectius..

Mapes mentals.

3. Presa de decisions..

Mateixa manera de pensar:mateixos resultats.

Mecanisme mental i automatisme

Diferenciar entre pensaments i emocions.

Creences, valors i hàbits.