gamelearn

CERTIFICADO DE FORMACIÓN

otorgado a

FRANCISCO RUIZ PIQUERAS

con **NIF 74375886G** que presta sus servicios en la empresa **Italfarmaco** con **A-78570611** ha realizado la acción formativa

Aumenta tu bienestar personal Código AF ABP2023

Con una duración total de 8 horas en la modalidad formativa **Teleformación**

Fecha de inicio	Fecha de fin	Powered by	Director CEO
01/06/2023	30/11/2023	gamelearn	

El curso enseña las claves del autoconocimiento, el autocontrol y la gestión emocional, así como provee de herramientas para afrontar situaciones de estrés y utilizar el mindfulness.

Los contenidos del programa son:

Módulo 1. Inteligencia emocional.

- Lección 1. Reconocer emociones.
- Lección 2. Facilitar emociones.
- Lección 3. Crear entornos seguros.

Módulo 2. Gestión de las emociones.

- Lección 1. Las emociones.
- Lección 2. Reconocer las emociones.
- Lección 3. Comprender las emociones.
- Lección 4. Regular las emociones.

Módulo 3. Gestión del estrés.

- Lección 1. Analiza el estrés.
- Lección 2. Estrategias para manejar el estrés.

Módulo 4. Hábitos saludables.

- Lección 1. Activa tu cuerpo.
- Lección 2. Aliméntate de forma equilibrada.
- Lección 3. Descansa.

Módulo 5. Mindfulness.

- Lección 1. Párate.
- Lección 2. Observa.
- Lección 3. Acepta.
- Lección 4. Retorna al presente.