

Albert Trullàs Capell

Instructor de Mindfulness

Entusiasta de la vida, apassionat de créixer i aprofundir

☎ (+34) 620 853 509

✉ alberttrullas@gmail.com

in [Perfil de LinkedIn](#)

🇪🇸 Espanyol & Canadenc

ITINERARI MINDFULNESS

- Present **Instructor de Mindfulness**
Tallers, programes MBSR i intervencions de Mindfulness
- 2024 **El Cervell com a aliat (Programa)**
(professora: Natzaret Castellanos)
- 2024 **Comunitat d'Estudi i Pràctica del Dharma (CEPD)**
per Eus3 (professores: Ana Arrabé i Patricia Genoud-Feldman)
- 2023 **Programa de formació en cultiu de la compassió (CCT)**
per Nirakara & Universidad Stanford - Compassion Institute
(professor: Miquel Riutort)
- 2023 **Neurociència de la meditació (Conferència & Retir)**
(professors: Natzaret Castellanos & Miquel Riutort)
- 2022 **Instructor de Mindfulness: Programa de formació avançada del professorat (TAI)**
per Nirakara (professors: Ana Arrabé, Beatriz Rodríguez-Vega i Carola García)
- 2021 **Instructor de Mindfulness: Programa Fonaments**
per Mindfulness Center, Brown School of Public Health i UMass, Boston (professora: Lynn Koerbel)
- 2020 **Programa de Teràpia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT)**
per Mindfulness Center, Brown School of Public Health i UMass, Boston (professora: Patty Holland)
- 2019 **Programa de reducció de l'estrès basat en Mindfulness (MBSR)**
per UMass Memorial Health, Boston (professor: Juan Miret)

Retirs en silenci (vipassana)

Llarga experiència en retirs de silenci de 11 (S. N. Goenka), 5, 2 dies

EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL COM A ENGINYER

- 2023 **Responsable de Localització de Projectes i Qualitat**
- 2009 **APLUS Translations Inc., Vancouver (Canadà)**
- Gestió de pressupostos, recursos humans, control de qualitat, anàlisi de riscos, comunicació i gestió de projectes. Supervisió de la localització de més de 100 milions de paraules, coordinació de +400 professionals, gestió de +100 clients i impuls d'un augment del 400% en les vendes.
- 2007 **Enginyer Tècnic de Residus i Neteja**
- 2005 **Ajuntament de Manresa, Manresa (Espanya)**
- Supervisió d'un contracte públic de recollida de residus de 2 milions d'euros, centrat en la reducció de residus, planificació operativa i assegurament de la qualitat. Superació d'oposicions públiques i reconeixement com a Enginyer Tècnic Ambiental.
- 2003 **Responsable de Sistemes de Gestió de Seguretat i Medi Ambient**
- 2000 **S.A. Masats, Sant Salvador de Guardiola (Espanya)**
- Implementació dels sistemes ISO 14001 i OHSAS 18001, reduint els riscos ambientals i de seguretat per a una empresa de 330 treballadors. Realització d'auditories, establiment de polítiques i formació del personal.

EXPERIÈNCIES DE VIDA

- Un any de viatge en solitari a alguns dels llocs naturals més maravillosos del planeta.
- Residit a Itàlia: Bari (1 any), Canadà: Quebec, Vancouver, Ottawa, Charlottetown (7 anys) i Dinamarca: Copenhaguen (1 any)
- Pare de dos fills. Casat (19 anys)

ALTRES INTERESSOS

- Esriptura: Autor de la novel·la de ficció publicada "Terra de silenci" (2021)
- Esports: Entrenador de bàsquet, certificat per la Federació Catalana de Bàsquet.
- Emprenedoria: Cofundador d'Uxline (Agència UX/UI des de 2011).
- Ciència: Desenvolupament d'un pla per implementar un camp fotovoltaic de 105 Kwp.
- Idiomes: català, castellà, anglès, francès i italià

EDUCACIÓ ACADÈMICA

Grau en Llengua i Literatura

- 2008-2016 - UOC, Universitat Oberta de Catalunya

Programa d'avaluació d'impactes ambientals

- 2009-2010 - BCIT British Columbia Institute of Technology, Vancouver, Canadà

Màster en Enginyeria i Gestió d'Energies Renovables

- 2004-2005 - Institut Català de Tecnologia, Barcelona, Espanya

Postgrau en Implementació de Sistemes de Gestió Ambiental, ISO14001, EMAS i Auditories Ambientals

- 2000-2001 - Institut Universitari Politècnic de Medi Ambient, UAB, Barcelona, Espanya

Grau en Enginyeria Tècnica, especialitat Explotacions Forestals

- 1996-2000 - Institut Tècnic Superior d'Enginyeria Agrícola de la Universitat de Lleida, Espanya

"Tothom pensa a canviar el món, però ningú pensa a canviar-se a si mateix" Lev Tolstoy