

Desarrolla tu resiliencia

Habilidades para superar la adversidad y el estrés del cambio

 Blended



2 días (14 horas)

Precio In-Company : 5.120,00 € IVA exento

Bonificable por grupo de 10 asistentes: €

Ref.: 2107

Cada día que pasa supone un reto más para nuestra resiliencia y muy especialmente en el entorno actual. Esta situación nos está poniendo a prueba tanto en el terreno personal como laboral. Siempre tendremos nuevos retos, adversidades y situaciones de cambio a menudo complicadas.

Conocer nuestro **potencial para superar dificultades y sobreponernos a la adversidad** se hace imprescindible. Esta capacidad para superar los obstáculos de la vida es lo que llamamos resiliencia.

En esta formación encontrarás herramientas y técnicas para desarrollar la **capacidad de resiliencia**, esa capacidad que nos permite afrontar con efectividad cualquier adversidad a la que nos tengamos que enfrentar.

Dirigido a:

- Profesionales interesados en desarrollar su capacidad de resiliencia.
- Personas con interés en conocer su propia capacidad para resolver las situaciones difíciles que se encuentra en el día a día.
- Profesionales que quieren mejorar su capacidad para afrontar situaciones de alta incertidumbre y cambios rápidos.

Llámanos

91 270 51 10

Contenido

1. Identificar los aspectos esenciales de la resiliencia

- Definición de resiliencia.
- Características fundamentales y factores de la resiliencia.
- Conceptos básicos de Neurociencia. Fundamentos neuroquímicos relacionados con la resiliencia.
- Perfiles resilientes: la personalidad "resistente". Identificación de fortalezas y recursos.

2. Claves para desarrollar la personalidad resiliente

- Incorporar comportamientos necesarios para el desarrollo de la resiliencia.
- Cultivar las relaciones: cómo y de qué manera potencia la resiliencia.

3. Herramientas para afrontar y superar las dificultades

- Enfoque proactivo para afrontar las dificultades.
- Componentes de la proactividad: automotivación y autoafirmación.
- Trabajar la autoestima y automotivación: centrarse en el área de influencia
- Plantear y desarrollar metas y objetivos. Práctica de visualización.
- Optimismo realista: conseguir transformar dificultades en oportunidades y entender los errores como aprendizajes.

- Pensamiento constructivo: gestionar mi diálogo interior. Lenguaje positivo.

4. Plan personal de progreso

- Diseño de un plan de acción personalizado para implementar las estrategias aprendidas en la formación.



Objetivos de la formación

- Entender qué es la resiliencia y de qué manera permite superar retos y alcanzar las metas propuestas.
- Tomar conciencia de la propia capacidad para superar las adversidades.
- Conocer comportamientos clave para reforzar y desarrollar su capacidad de resiliencia.
- Plantearse estrategias para superar las distintas situaciones del día a día.



Beneficios adicionales

- Conocer y reforzar la capacidad de cada uno para superar las situaciones que se presenten.
- El participante adquiere conocimientos prácticos para plantearse estrategias sencillas a incorporar en su día a día.
- **Programa disponible en modalidad presencial o virtual**, en directo con el formador, con trabajo individual o en grupo.