

Resiliencia, cómo salir fortalecidos de las crisis y los cambios

Objectius

- **Conocer** el concepto de resiliencia.
- **Incrementar el autoconocimiento** del grado de resiliencia personal y laboral.
- **Practicar actividades y técnicas** para adquirir recursos propios a fin de incrementar la propia resiliencia.



Programa

1. La psicología positiva: marco conceptual de la resiliencia

2. El concepto de personalidad resiliente: compromiso, autoresponsabilidad, atracción por los retos

3. ¿Qué nivel de resiliencia tenemos?

4. Fuentes interactivas de la resiliencia: yo tengo, yo soy y yo puedo

5. Entrenamiento de la resiliencia: los 7 pilares de la resiliencia

La introspección

La independencia

La capacidad de relacionarse

La iniciativa

El humor

La creatividad

La moralidad

6. Diseño de nuestra hoja de ruta



Duración: 8 horas