

Les 8 competències d'afrontament

Objectius

- **Desenvolupar la consciència** de la necessitat de desenvolupar de manera proactiva els 8 conceptes claus d'afrontament
- **Oferir eines d'autoconeixement** respecte les competències d'afrontament
- **Practicar activitats** per reconèixer la interrelació existent entre les 8 competències d'afrontament



Programa

1. Les competències d'afrontament, quines son i com es relacionen i com es potencien entre elles:

- Responsabilitat
- Iniciativa
- Gestió de l'estres
- Creativitat
- Negociació
- Organització
- Adaptabilitat
- Resolució

2. Autoconeixement: en quin punt estem respecte a les competències d'afrontament

3. Com podem desenvolupar les nostres competències de desenvolupament

4. Pla personal de desenvolupament



Durada: **15 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com