



El poder de la resiliencia para afrontar situaciones adversas

Los cambios, la incertidumbre y las situaciones difíciles forman parte de la vida profesional. La resiliencia permite afrontar esos escenarios con mayor equilibrio, aprender de ellos y desarrollar recursos personales que faciliten la adaptación.



Código Acción: ADGD06

Familia profesional: Administración y gestión

Área profesional: Administración y auditoría

Duración: 30 horas

Módulos: 3

Modalidad: Presencial / Teleformación

Especialmente indicado para:

Profesionales que quieran mejorar su capacidad para afrontar situaciones de presión, cambio, incertidumbre o dificultad y desarrollar una actitud más flexible y constructiva ante la adversidad.

¿Qué mejora aporta este curso?

Favorece una mayor capacidad de adaptación, ayuda a gestionar mejor la presión y permite afrontar los problemas con mayor serenidad, perspectiva y capacidad para buscar soluciones.

Necesidades de formación que cubre:

Proporciona herramientas para comprender el funcionamiento de la resiliencia, gestionar pensamientos y emociones y desarrollar hábitos que ayuden a responder de forma más eficaz ante situaciones adversas.

Objetivos:

- Comprender qué es la resiliencia.
- Identificar los factores que la favorecen.
- Analizar los propios patrones de respuesta.
- Gestionar pensamientos y creencias limitantes.
- Desarrollar una actitud proactiva.
- Aplicar técnicas para manejar preocupación y ansiedad.
- Entrenar hábitos resilientes.

Contenidos:

Módulo 1. El poder de la resiliencia como herramienta personal — 10 h

- Concepto de resiliencia y diferencias con la resistencia.
- Modelos de comportamiento resiliente.
- Pilares y factores protectores.
- Hábitos de las personas resilientes.
- Autoevaluación y autocoaching.

Módulo 2. Herramientas personales para afrontar la adversidad — 10 h

- Trauma y cambios asociados.
- Zona de confort.
- Círculo de preocupación y círculo de influencia.
- Víctima frente a protagonista.
- Creencias limitantes.
- Gestión del miedo.
- Percepción de la realidad.
- Pensamiento y actitud.
- Lenguaje reactivo y proactivo.

Módulo 3. Construir una actitud resiliente — 10 h

- Características de una actitud resiliente.
- Cambio de hábitos y perspectivas.
- Gestión de la ansiedad y las preocupaciones.
- Estrés.
- Técnicas para afrontar problemas o experiencias adversas.
- Mindfulness y otras herramientas de desarrollo personal.