



# Programa vivencial y práctico sobre resiliencia ante situaciones complejas

REFERENCIA: D00005



## TIPO Y DURACIÓN

El recurso didáctico básico es el role playing y los ejercicios escritos, debates en pequeños grupos y realización de tests y cuestionarios

El programa tiene una duración de 10 horas de estudio.

## DESCRIPCIÓN

La metodología para este proceso consiste primero en aprender los fundamentos teóricos y los modelos de conducta y posteriormente conocer y practicar técnicas para ir adquiriendo más características de la conducta resiliente



## OBJETIVOS

- \* Entender qué es ser resiliente
- \* Ver qué caracteriza a una persona resiliente
- \* Conocer y practicar herramientas que nos ayuden a ser más resilientes
- \* Utilizar la resiliencia para mejorar las relaciones profesionales con los compañeros y los usuarios / ciudadanos.

## CONTENIDO

1. Origen de la resiliencia
  - \* De la física ... a la sociología
  - \* Definiciones y experiencias con la resiliencia
2. Competencias que se trabajan en la resiliencia
  - \* Diferenciar resiliencia de invulnerabilidad
  - \* Implicaciones de la resiliencia: compromiso, asumir la propia responsabilidad, asumir el cambio
3. Características de una persona resiliente
  - \* Características principales: autoestima, iniciativa, creatividad ...
  - \* Ver qué características tenemos cada uno
4. Desarrollar la resiliencia
  - \* A través de la autoestima nace una buena resiliencia
  - \* El grupo también ayuda: cohesión, comunicación consciente, reafirmación ...
5. Práctica y resolución de casos



✉ [hola@optimas.online](mailto:hola@optimas.online)

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS