

SOFT SKILL

Duración: 20 horas

Metodología: Online

Financiación: Bonificable

VENCER A LA ADVERSIDAD CON RESILIENCIA

Descripción

Curso diseñado para comprender cómo las personas afrontan situaciones difíciles y desarrollan la capacidad de adaptarse, superar y crecer ante la adversidad. A lo largo de la formación se analizará el concepto de resiliencia, sus fundamentos y los factores que la fortalecen, así como la diferencia entre reaccionar desde el trauma o avanzar desde una actitud resiliente. El curso profundiza en el funcionamiento de la mente, el papel de los pensamientos, las emociones y las creencias, y ofrece herramientas prácticas para entrenar una actitud resiliente. Mediante ejemplos reales, autoevaluaciones y técnicas como el mindfulness y la programación neurolingüística, el alumnado adquirirá recursos concretos para afrontar la adversidad de forma consciente, proactiva y eficaz.

Objetivos

- » Comprender qué es la resiliencia.
- » Reflexionar sobre la diferencia entre resiliencia y resistencia.
- » Conocer los pilares y los factores protectores de la resiliencia.
- » Identificar las claves para fomentar la resiliencia en los niños y tomar conciencia de la responsabilidad que tienen los padres para que esto suceda.
- » Autoevaluar el nivel de resiliencia.
- » Comprender los motivos por los que sucede el trauma o la resiliencia.
- » Reflexionar sobre el poder de influencia que tenemos en los resultados de nuestra vida.
- » Conocer el funcionamiento de nuestra mente.
- » Comprender los filtros que tenemos en la percepción de la realidad.
- » Comprender qué es la actitud y cómo funciona.
- » Reflexionar sobre la importancia de gestionar la ansiedad ante una amenaza.
- » Conocer técnicas para superar un problema o un trauma.

Programa

1. EL PODER DE LA RESILIENCIA

- 1.1. Comprender la resiliencia.
 - 1.1.1. El caso de Bethany Hamilton.
 - 1.1.2. ¿Cómo afrontan las personas las tragedias cuando surgen en la vida?
 - 1.1.3. Concepto de resiliencia.
 - 1.1.4. Resiliencia y resistencia.
- 1.2. Las personas resilientes.
 - 1.2.1. La persona resiliente, ¿nace o se hace?
 - 1.2.2. Ejemplos de personas resilientes.
 - 1.2.3. Los pilares de la resiliencia.
 - 1.2.4. Los factores protectores.
 - 1.2.5. Cómo ayudar a los niños a ser resilientes.
- 1.3. Y tú, ¿cómo eres de resiliente?
 - 1.3.1. Los 12 hábitos de los resilientes.
 - 1.3.2. Autoevaluación de resiliencia.

2. AFRONTAR LA ADVERSIDAD

- 2.1. ¿Camino al trauma o la resiliencia?
 - 2.1.1. Zona de confort.
 - 2.1.2. Dos fases antes del trauma o la resiliencia.
 - 2.1.3. ¿Qué es el trauma?
 - 2.1.4. La búsqueda del significado.
 - 2.1.5. Los cambios después del trauma.
- 2.2. ¿Te preocupas o te ocupas?
 - 2.2.1. Círculo de influencia de Steven Covey.
 - 2.2.2. ¿Qué representa el círculo de preocupación?
 - 2.2.3. ¿Qué representa el círculo de influencia?
 - 2.2.4. ¿Eres víctima o protagonista?
 - 2.2.5. Lenguaje reactivo vs lenguaje proactivo.
- 2.3. El funcionamiento de la mente.
 - 2.3.1. Sistemas de respuestas.
 - 2.3.2. Pensamiento y actitud.
 - 2.3.3. Práctica: toma de conciencia de pensamientos.
 - 2.3.4. La emoción del miedo.
 - 2.3.5. La zona de confort.
 - 2.3.6. El poder de las creencias.
 - 2.3.7. El mapa no es el territorio.

3. CONSTRUIR LA ACTITUD RESILIENTE

- 3.1. Comprendiendo la actitud resiliente.
 - 3.1.1. ¿Qué es la actitud?
 - 3.1.2. ¿Por qué mantener una actitud resiliente?
 - 3.1.3. ¿Cómo funciona la actitud resiliente?
 - 3.1.4. La actitud se entrena.
- 3.2. Entrenando la actitud.

Programa

- 3.2.1.¿Cómo hacerlo?
- 3.2.2.¿Cómo lidiar con la ansiedad?
- 3.2.3.Haz amistad con tu ansiedad.
- 3.2.4.¿Qué es lo que te dices?
- 3.2.5.Vence a las preocupaciones.
- 3.2.6.¿Te comparas con los demás?
- 3.3.Afrontar la adversidad.
 - 3.3.1.El abecedario de la resiliencia.
 - 3.3.2.Mindfulness.
 - 3.3.3.Programación Neurolingüística.
 - 3.3.4.La metáfora del águila.