



Temario del Curso Presencial:

“Resiliencia: Cómo Transformar la Adversidad en Oportunidad”

Intensivo de 2 Días: 16 Horas

Conmutador: (55) 5343 5061

<http://www.capacitacionrealestrategy.com/> Email: capacitacion@realestrategy.com

MÓDULO 1. Resiliencia

OBJETIVOS

- ✓ Entender por qué me sale todo siempre mal
- ✓ Aprender a enfrentar y superar los eventos difíciles que cambian nuestra vida
- ✓ Adaptarse positivamente a situaciones adversas.
- ✓ Aprender del pasado
- ✓ La importancia de vivir tu duelo
- ✓ Descubrir como puedo salir fortalecido de adversidades

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción

- ✓ ¿Qué es la resiliencia?
- ✓ ¿Una persona nace resiliente o puede hacerse resiliente?
- ✓ Yo soy responsable de mi sentir

2. La importancia de conocerme a mí mismo y cómo me ayuda a mejorar

- ✓ Trabajando mis emociones
- ✓ Cómo me afectan los eventos a mi alrededor
- ✓ Estrés ¿Cómo lo controlo?
- ✓ Aprendiendo de los momentos difíciles

3. Tolerancia y flexibilidad, dos actitudes que debemos desarrollar y mantener

- ✓ Permiéndome experimentar emociones fuertes
- ✓ ¿Cuándo tengo que evitar emociones fuertes para seguir funcionando?
- ✓ Salir adelante y tomar acciones para atender problemas
- ✓ Recibir apoyo, estímulo y cuidado
- ✓ Confiar en los demás y en uno mismo



4. ¿Cómo me convierto en una persona resiliente?

- ✓ Establecer relaciones
- ✓ Evitar ver las crisis como obstáculos insuperables
- ✓ Aceptar que el cambio es parte de la vida
- ✓ Moverse hacia las metas
- ✓ Tomar acciones decisivas
- ✓ Cultivar una versión positiva de sí mismo
- ✓ Nunca perder la esperanza

5. Factores que pueden desarrollarse por sí mismos

- ✓ Destreza en la comunicación y en la solución de problemas
- ✓ Capacidad para manejar impulsos fuertes
- ✓ Crear confianza en las fortalezas y habilidades

MÓDULO 2. Ahora soy una persona resiliente

OBJETIVOS

- ✓ Todos debemos ser resilientes en algún momento de nuestras vidas
- ✓ Autoconocimiento y la autoestima de la persona resiliente
- ✓ Manejar bien la resiliencia
- ✓ Capacidad de hacer planes realistas

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción
 - ✓ Es importante el autoconocimiento y la autoestima en una persona resiliente
 - ✓ La empatía y la resiliencia, cualidades que van de la mano
 - ✓ Autonomía de la persona resiliente ¿Debo actuar siempre por mi cuenta?
 - ✓ Conciencia del presente y optimismo, vivo el hoy y el ahora
 - ✓ Las cosas siempre suceden por alguna razón ¿la conoces?
2. ¿Cómo piensan las personas resilientes?
 - ✓ Aceptar la realidad tal cual es
 - ✓ Hallar sentido a la vida
 - ✓ Capacidad de mejorar
 - ✓ Saber identificar las causas precisas de los problemas
3. Tipos de pensamientos ¿Por qué son importantes?
 - ✓ Pensamiento Realista
 - ✓ Pensamiento Constructivo
 - ✓ Pensamiento Analítico
 - ✓ Pensamiento Creativo
4. Soy resiliente, por eso genero colaboración y compromisos.
 - ✓ Mantener una unidad de vida
 - ✓ Capacidad de comprometerse con los valores
 - ✓ Encontrar lo cómico en la tragedia, aprender a reírme de mi mismo
 - ✓ Desdramatizar las situaciones, abandonar el “Síndrome de la muñeca fea”