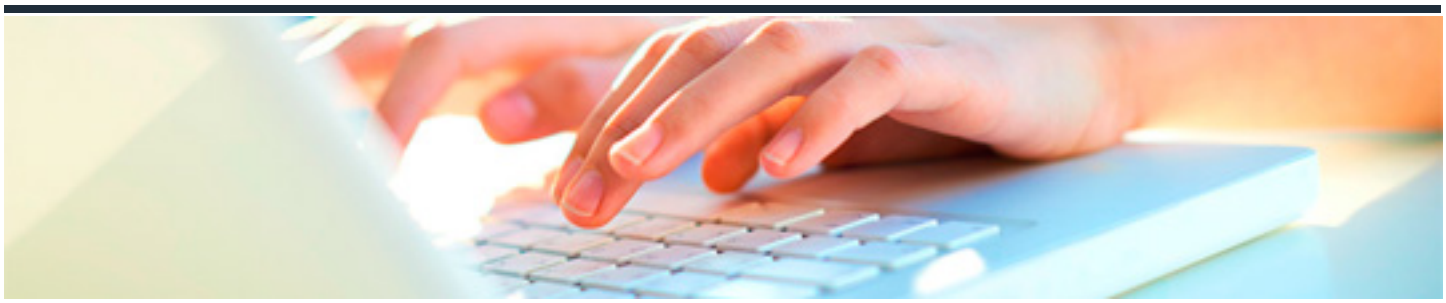
ideados
FORMACIÓN



RESILIENCIA

DURACIÓN: 25 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

- Entender qué es la resiliencia y para qué sirve.
- Conocer por qué ocurre la resiliencia y las situaciones que activan ese proceso.
- Saber qué perfiles de personas son resilientes y si es posible aprender.
- Saber qué tienen en común las personas resilientes.
- Conocer las claves y los pasos a trabajar, para convertirse en una persona resiliente.
- Conocer la importancia del sentido de la vida en la evolución del individuo.Conocer la historia de Viktor Frankl y cómo descubrió la importancia del sentido de la vida.
- Conocer la importancia de la fe en que todo mejorará para sobrevivir.
- Conocer la importancia de la gratitud para ser feliz.
- Conocer la importancia de la solidaridad como sentido de la vida.
- Saber en qué nos puede ayudar el hecho de admirar a otras personas.
- Conocer historias reales de resiliencia en situaciones extremas.
- Conocer diferentes herramientas extras que le servirán para seguir desarrollando la resiliencia.

PROGRAMA CONTENIDOS

UD1. ¿Qué es la ?resiliencia??.

1.1. ¿Para qué sirve la resiliencia?.
1.2. ¿Cómo funciona la resiliencia?.
1.2.1. La crisis.
1.2.2. El proceso de ?duelo? post crisis.

1.2.3. La trascendencia.
1.3. ¿Se nace resiliente o se aprende?.
1.3.1. ¿Cómo podemos saber si somos resilientes?.

UD2. ¿Cómo desarrollar la resiliencia?.

2.1. Claves importantes para ser resiliente.
2.1.1. Localizar las causas del problema.
2.1.2. Introspección.
2.1.3. Aceptación.
2.1.4. Adaptación.
2.1.5. Optimismo.
2.1.6. Sentido del humor.
2.1.7. Alimentar las relaciones personales.
2.1.8. De oruga a mariposa.

UD3. El sentido de la vida.
2.2. Viktor Frankl y la ?Logoterapia?.

3.1. La fe.
3.2. La gratitud.
3.3. Solidaridad ¿Puedo ayudar a alguien con mi experiencia?.

UD4. La importancia de admirar.

4.1. La teoría del espejo. ¿En quién puedo fijarme cómo ejemplo?.
4.2. Historias reales de resiliencia.
4.2.1. Hellen Keller.
4.2.2. Nick Vujicic.
4.2.3. Malala Yousafzai.
4.2.4. Tim Guénard.

UD5. Más herramientas.

5.1. Los consejeros.
5.2. Meditación diaria para reducir el estrés.
5.3. Las tres cartas del perdón.

5.4. Carta de gratitud.
5.5. Autoafirmaciones.
5.6. Contar nuestra historia.