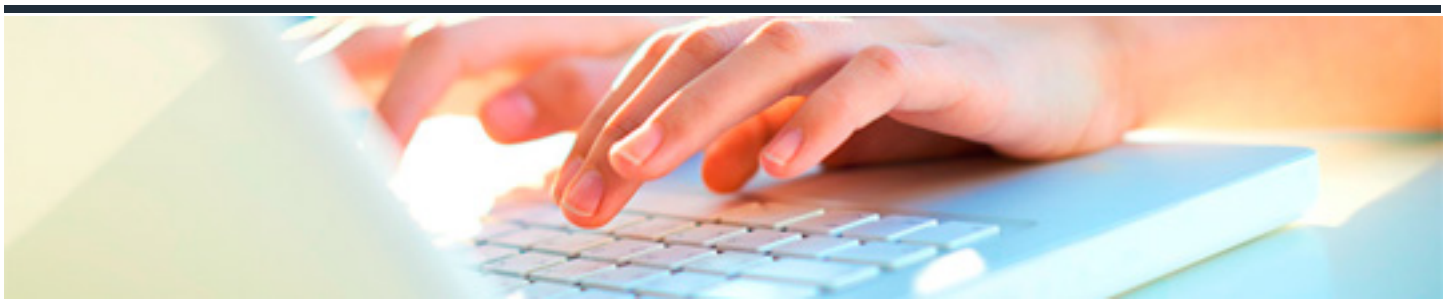
ideados
FORMACIÓN



VENCER A LA ADVERSIDAD CON RESILIENCIA

DURACIÓN: 20 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

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 CONTENIDOS

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

3.1Comprendiendo 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.

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.