

The image features a blue-tinted background with silhouettes of two men in business suits running on a rocky cliff edge. One man is in the foreground, running towards the right, while the other is further back, also running towards the right. The overall mood is one of urgency and resilience.

Resiliencia

Formación **online** • 30 horas de duración

CARACTERÍSTICAS



Objetivos principales del curso

- 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.



Modalidad
100% online



Diploma de Aprovechamiento



Apoyo y asesoramiento continuo



Formación online (bonificable hasta el 100%)



TEMARIO

¿Qué **aprenderás** con nosotros?

1

¿Qué es la "resiliencia"?

- ¿Para qué sirve la resiliencia?
- ¿Cómo funciona la resiliencia?
 - La crisis.
 - El proceso de "duelo" post crisis.
 - La trascendencia.
- ¿Se nace resiliente o se aprende?
 - ¿Cómo podemos saber si somos resilientes?

2

¿Cómo desarrollar la resiliencia?

- Claves importantes para ser resiliente.
 - Localizar las causas del problema.
 - Introspección.
 - Aceptación.
 - Adaptación.
 - Optimismo.
 - Sentido del humor.
 - Alimentar las relaciones personales.
 - De oruga a mariposa.

3

El sentido de la vida.

- Viktor Frankl y la "Logoterapia".
- La fe.
- La gratitud.
- Solidaridad ¿Puedo ayudar a alguien con mi experiencia?

4

La importancia de admirar.

- La teoría del espejo. ¿En quién puedo fijarme cómo ejemplo?
- Historias reales de resiliencia.
 - Hellen Keller.
 - Nick Vujicic.
 - Malala Yousafzai.
 - Tim Guénard.

5

Más herramientas.

- Los consejeros.
- Meditación diaria para reducir el estrés.
- Las tres cartas del perdón.
- Carta de gratitud.
- Autoafirmaciones.
- Contar nuestra historia.



100% ONLINE. FLEXIBILIDAD

Nuestra **metodología online** está pensada para que los alumnos adquieran un nivel de conocimiento adecuado a su ocupación profesional. Ofrecemos un nivel alto de interactividad, siguiendo un plan de trabajo totalmente **individualizado**, con un **seguimiento y evaluación, acceso a contenidos 24 horas y ejercicios** que facilitan y amenizan el aprendizaje.

Una vez matriculado, el alumno recibirá las claves de acceso al **Campus Virtual** del curso para que, desde ese momento, pueda acceder cuando quiera (24 horas al día) en función de su disponibilidad horaria, y desde cualquier PC. Solo necesita conexión a Internet.

Además, el ritmo y el itinerario didáctico del curso están diseñados para ser conciliados con responsabilidades personales y laborales de los estudiantes.

¿Qué ventajas tiene la formación online?:



Fácil de utilizar: no se necesitan conocimientos específicos de informática para realizar el curso. Nuestra plataforma online orienta paso a paso en todo el proceso de formación.



Tutor personal: se pueden resolver las dudas en directo en horario de tutorías o consultar con un tutor personal a través de e-mail.



Desde cualquier dispositivo: sin desplazamientos. Con las claves de acceso se puede acceder al curso desde cualquier dispositivo.



Videos y herramientas multimedia: Foros, chats, casos prácticos y múltiples vídeos que harán que tu aprendizaje sea mucho más ameno.



Disponible las 24 horas: se puede acceder al curso en cualquier momento del día.



Contenido descargable: el contenido del curso y todo el material complementario está disponible para su descarga.



Soporte técnico: un equipo de soporte informático estará disponible para cualquier incidencia.



Tutorías telefónicas: el tutor estará disponible telefónicamente.

