



resiliencia y adaptación al cambio.

Aborda el concepto de resiliencia, desde su creación a su aplicación actual en los campos de la psicología, especialmente la social y organizacional.

Duración: 240 minutos

resiliencia y adaptación al cambio

Objetivos del curso

El objetivo general del curso es desarrollar habilidades que ayuden al alumno a afrontar las situaciones de crisis, cambio o adversidad como oportunidades de crecimiento y mejora personal y profesional.

Para lograrlo, el alumno:

- Comprenderá qué es la mentalidad resiliente y su importancia para incrementar su felicidad.
- Establecerá su nivel de resiliencia actual.
- Identificará las características de las personas y organizaciones resilientes.
- Describirá los factores protectores y los frenos para el desarrollo de una mentalidad resiliente.
- Pondrá en práctica actividades que le ayuden a desarrollar diferentes.

Estructura general del curso

| CAPÍTULO | CONTENIDOS |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bienvenida | <ul style="list-style-type: none">• Punto de partida |
| ¿Qué es la resiliencia? | <ul style="list-style-type: none">• Historia de un concepto• Características de la resiliencia• Cómo son las personas resilientes• Factores protectores de la resiliencia• Qué frena tu desarrollo• Organizaciones resilientes |
| Es tu turno: claves de mejora | <ul style="list-style-type: none">• 10 claves de mejora• Visión positiva• Control del estrés |

| | |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Comunicación • Autoaceptación • Relación con los demás • Superación del fracaso • Gestión del éxito • Autodisciplina y autocontrol • Estilo de vida resiliente |
| Para finalizar | <ul style="list-style-type: none"> • Resumen del curso |
| Anexos | <ul style="list-style-type: none"> • Para saber más... qué leer • Para saber más... qué ver |