

Resiliencia. El viaje del héroe (4h)

Destinatarios

Este curso va dirigido a todas aquellas personas que desean mejorar su capacidad para adaptarse positivamente a situaciones adversas o para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la situación agitada a la que estaba sometido.

Objetivos

Este curso tiene como objetivo preparar a los usuarios para que adquieran y desarrollen herramientas que les permitan afrontar los acontecimientos más difíciles que surgen a lo largo de la vida.

Duración: 4 horas online con una duración de 1 mes en plataforma

Contenidos

UNIDAD	CONTENIDOS
Introducción	¿qué es la resiliencia? La Curva de Kotter
La llamada de la aventura	¿Decides comenzar la Aventura o la vida te obliga?
El miedo y la negación	Herramientas para superarlo

La travesía por el desierto	Asumir la nueva situación con la que tendrás que convivir.
Iniciamos una nueva realidad	Remontar: adaptación a la realidad ¿serías capaz?
Nuevos Hábitos	Afianzar el cambio mediante el desarrollo de nuevos hábitos
La vuelta a la calma	Integración: ¿has aprendido algo?