

Vencer la adversidad con resiliencia



Información general.

Modalidad	Online
Duración	30 horas
Objetivos	<p>Comprender qué es la resiliencia.</p> <p>Reflexionar sobre la diferencia entre resiliencia y resistencia.</p> <p>Conocer los pilares y los factores protectores de la resiliencia.</p> <p>Identificar las claves para fomentar la resiliencia en los niños y tomar conciencia de la responsabilidad que tienen los padres para que esto suceda.</p> <p>Autoevaluar el nivel de resiliencia.</p> <p>Comprender los motivos por los que sucede el trauma o la resiliencia.</p> <p>Reflexionar sobre el poder de influencia que tenemos en los resultados de nuestra vida.</p> <p>Conocer el funcionamiento de nuestra mente.</p> <p>Comprender los filtros que tenemos en la percepción de la realidad.</p> <p>Comprender qué es la actitud y cómo funciona.</p> <p>Reflexionar sobre la importancia de gestionar la ansiedad ante una amenaza.</p> <p>Conocer técnicas para superar un problema o un trauma.</p>



Programa del curso.

EL PODER DE LA RESILIENCIA

- Comprender la resiliencia
- El caso de Bethany Hamilton
- ¿Cómo afrontan las personas las tragedias cuando surgen en la vida?

- Concepto de resiliencia
- Resiliencia y resistencia
- Las personas resilientes
- La persona resiliente, ¿nace o se hace?
- Ejemplos de personas resilientes
- Los pilares de la resiliencia
- Los factores protectores
- Cómo ayudar a los niños a ser resilientes
- Y tú, ¿cómo eres de resiliente?
- Los 12 hábitos de los resilientes
- Autocoaching para la resiliencia

AFRONTAR LA ADVERSIDAD

- ¿Camino al trauma o la resiliencia?
- Zona de confort
- Dos fases antes del trauma o la resiliencia
- ¿Qué es el trauma?
- La búsqueda del significado
- Los cambios después del trauma
- ¿Te preocupas o te ocupas?
- Círculo de influencia de Steven Covey
- ¿Qué representa el círculo de preocupación?
- ¿Qué representa el círculo de influencia?
- ¿Eres víctima o protagonista?
- Dos opciones
- El papel de víctima
- El papel de protagonista
- Lenguaje reactivo vs lenguaje proactivo
- El funcionamiento de la mente
- Sistemas de respuestas
- Pensamiento y actitud
- Práctica: toma de conciencia de pensamientos
- La emoción del miedo
- La zona de confort
- El poder de las creencias
- Creencias
- Tipos de creencias
- Conclusión y ejemplos
- Práctica: detectar creencias limitantes

CONSTRUIR LA ACTITUD RESILIENTE

- Comprendiendo la actitud resiliente
- ¿Qué es la actitud?
- ¿Por qué mantener una actitud resiliente?
- ¿Cómo lograrla?
- Actitud resiliente

- Características de la persona resiliente
- ¿Cómo funciona la actitud resiliente?
- La actitud se entrena
- La actitud no lo es todo
- Cambiar de hábitos
- Entrenar la actitud
- Cambiar la perspectiva
- Entrenando la actitud
- ¿Cómo hacerlo?
- ¿Cómo lidiar con la ansiedad?
- Mantener a raya la ansiedad
- Estresores que provocan ansiedad
- Haz amistad con tu ansiedad
- Tu amiga la ansiedad
- Adula a tu ansiedad
- ¿Qué es lo que te dices?
- Vence a las preocupaciones
- Indiferencia
- Poniendo el foco en las preocupaciones
- Afrontar la adversidad
- El abecedario de la resiliencia
- Mindfulness
- Beneficios
- Pilares
- Ejercicio práctico
- Programación Neurolingüística
- ¿Qué es la PNL?
- Un interruptor para nuestro cerebro
- Las submodalidades
- Sistemas de representación y submodalidades
- Categorías de submodalidades
- La metáfora del águila