



Resiliencia

Formación **online** • 30 horas de duración

x x x x x x x x x x x
x x x x x x x x x x x
x x x x x x x x x x x

femxa

CARACTERÍSTICAS

X X X X X X X X X X X



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

x x x x x

¿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.

X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X

femxa

Recognised by EFQM
★★★★★ 2021

