

Descobreix la teva resiliència – EC362



Descobreix la teva resiliència

**Què
aprendrem?**

- ✓ Què és la resiliència i els seus elements clau
- ✓ Com cultivar resiliència davant l'adversitat
- ✓ Com treballar la nostra ment per a poder crear pensaments resilient
- ✓ Com avaluar la nostra vida per poder crear accions resilient
- ✓ Desenvolupar les 3 actituds clau de les persones resilient
- ✓ Treballarem el teu propi repte resilient davant l'adversitat laboral

Resiliència

Definició

“ Capacitat de reeixir i adaptar-se quan les coses van malament. Superar obstacles, navegar enmig de les adversitats, recuperar-se dels reversos de la vida i sortir-ne reforçats positivament ampliant el creixement personal “

– Edith Grotberg -

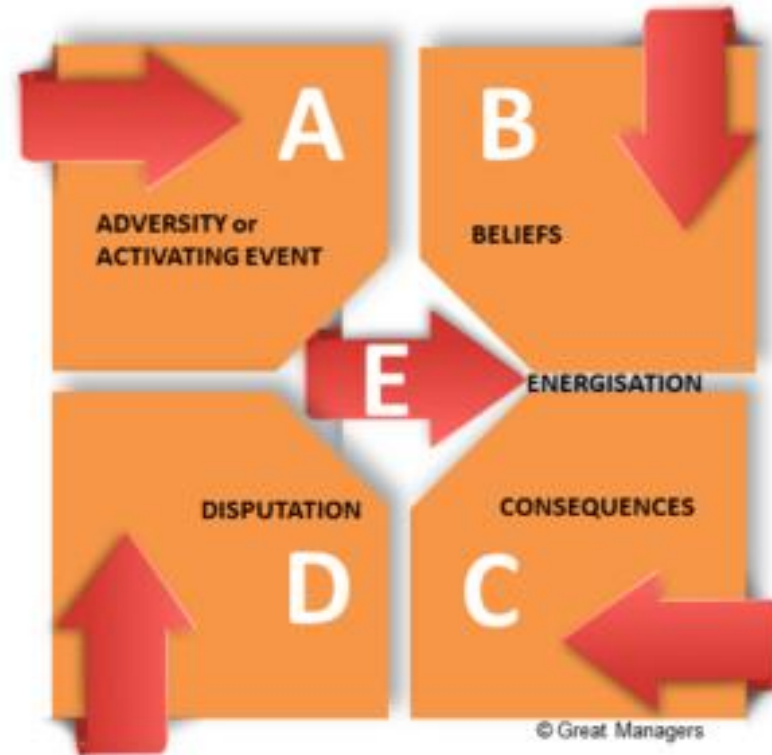
Resiliència

Conceptes

- ✓ Dificultats laborals com a nova normalitat de l'entorn BANI
- ✓ Adversitat com a font d'aprenentatge resilient
- ✓ Psicologia positiva i resiliència mental
- ✓ Sociologia i resiliència davant la vida
- ✓ Els pilars que funcionen: què és el que si va bé a la meva vida?
- ✓ Eines resilients de la meva vida que puc aplicar
- ✓ Actitud resilient

Les 4 preguntes clau de les persones resilient

Exercici



La caseta resilient davant les adversitats

Exercici



Les 3 attitudes de les persones resilientts

Exercici



barcelonactiva.cat