

EC 362

Descobreix la teva resiliència

Arnau Gasull

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

La Resiliència

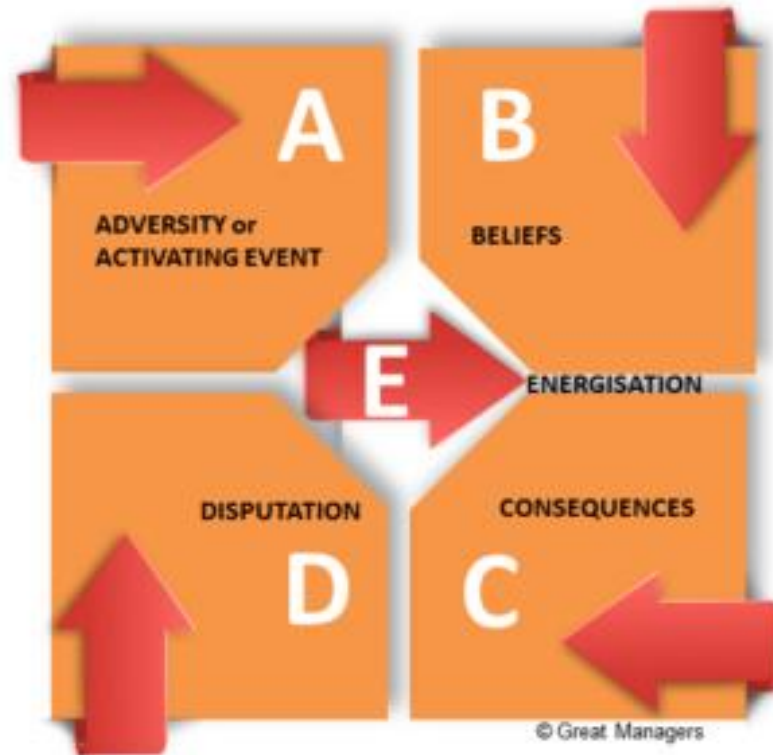
*“ Capacitat de reeixir i adaptar-se quan les coses van malament.
Superar obstacles, navegar enmig de les adversitats, recuperar-se
dels reversos de la vida i sortir-ne reforçats positivament ampliant el
creixement personal “*

– Edith Grotberg -

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 resilents de la meva vida que puc aplicar
- ✓ Actitud resilient

Exercici 1: Les 4 preguntes clau de les persones resilient



Exercici 2: La caseta resilient davant les adversitats



Exercici 3: Les 3 actituds clau de les persones resilients



Barcel
Activ



**Ajuntament de
Barcelona**



**Barcelona
Activa**

barcelonactiva.cat