

# Enforteix la teva resiliència – EC367



Mapa



<https://documents.impento.cat/SiQ/mapa.pdf>

Recursos



<https://documents.impento.cat/SiQ/recursosdigitals.pdf>



Ajuntament de  
Barcelona

Barcelona  
Activa

# Enforteix la teva resiliència

**Què  
aprendrem?**

- ✓ Els pilars claus per assentar la fortalesa resilient
- ✓ Com excel·lir en resiliència davant de una adversitat
- ✓ Dissenyar la nostra pròpia estratègia resilient
- ✓ Dibuixar el nostre full de ruta resilient
- ✓ Crear el nostre propi decàleg de fortalesa resilient
- ✓ Coneixerem models de persones resilient
- ✓ Aplicar el lideratge resilient davant l'adversitat laboral

# El lideratge resilient

## Definició

*“El repte de la nostra generació és la acceptació de l’incertesa, amb la maduresa suficient per no entrar en pànic davant la idea de lo desconegut. Per a això cal aprendre a liderar de forma resilient les adversitats que ens trobem en el dia a dia”*

– Frederic Lenoir, 2022

# Enforteix la teva resiliència

## Conceptes

- ✓ Lideratge resilient en l'entorn BANI
- ✓ Actitud de aprenentatge i canvi amb la fortalesa del passat
- ✓ Creences i valors resilient
- ✓ l'ADN dels referents resilient
- ✓ Full de ruta resilient com a mapa davant l'adversitat
- ✓ El meu decàleg resilient
- ✓ Manifest: "Jo dic si"

# Construeix el full de ruta de l'equip resilient

1. Clarifica el teu propòsit
2. Fes la llista dels valors que t'acompanyaran
3. Dissenya les accions que faràs per arribar-hi

## Exercici

***ACCIONS A FER***

***VALORS***

***PROPÒSIT EQUIP***



# Construir el meu ADN resilient

1. Coneix exemples de històries resilientes
2. Estudiem els seus punts i trets resilientes
3. Modela els referents i crea el teu propi ADN resilient

## Exercici



# El meu manifest resilient davant l'adversitat

## Exercici

1. Coneix el decàleg resilient de l'associació Nord Americana de Psicologia
2. Adapta cada aspecte al teu repte
3. Dissenya el teu propi decàleg resilient

**1. Jo....**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**

[barcelonactiva.cat](http://barcelonactiva.cat)