

RESILIENCIA 101: VIVIENDO LA RESILIENCIA

WORKSHOP





INTRODUCCIÓN

Las pruebas de la vida son inevitables, y la forma en que respondemos a ellas es producto de la Resiliencia que desarrollemos tenazmente.

La riqueza de este curso es que los participantes puedan implementar las estrategias de Resiliencia en su propia vida y luego utilizarlas para fortalecer a otros en:

- Mantener la calma bajo presión,
- Comprender y gestionar el estrés,
- Manejar las emociones difíciles,
- Fortalecer la autoestima,
- Recuperarse de los reveses y
- Prosperar en una situación difícil.

UN ENFOQUE PASO A PASO

En el Instituto Humanae trabajamos para poner a tu alcance herramientas prácticas de Resiliencia. Por este motivo, este Workshop busca ser una guía concreta. Cada sesión tiene ejercicios que permiten implementar la Resiliencia de forma sencilla en tu vida diaria.

Este curso te llevará metódicamente a través de los pasos básicos del entrenamiento de la Resiliencia para: obtener una comprensión inicial de los puntos críticos de la Resiliencia, ayudarte a determinar tu propio nivel de Resiliencia, y luego guiarte a través de ejercicios para construir y mantener una mente resiliente.





OBJETIVOS GENERALES DEL WORKSHOP

Al finalizar el Workshop el participante **CONOCERÁ** las herramientas y los recursos necesarios sobre la Resiliencia que le ayuden a sentir, actuar y pensar de forma más beneficiosa.



Será capaz de **EMPLEAR** técnicas prácticas para fomentar la Resiliencia y auto gestionar el estrés.



TOMARÁ CONCIENCIA de la importancia de desarrollar hábitos de Resiliencia que impacten de forma positiva su vida diaria.





PERFIL DEL PARTICIPANTE

Público en general interesado en adquirir herramientas y habilidades prácticas de Resiliencia para su vida diaria personal, familiar y profesional.

Tú te beneficiarás de este programa si:

- Deseas mejorar tu sentido de bienestar o la manera en que funcionas en tu casa, en tu trabajo, en tus relaciones personales, o en cualquier otra área importante de tu vida.
- Has experimentado condiciones de estrés recurrentes en tu vida.
- Quieres avanzar en tu recuperación emocional y prosperar ante un evento adverso vivido.
- Eres un profesional que experimentas altos niveles de estrés en tu trabajo diario.
- Eres un profesional de la salud mental, entrenador, padre de familia o educador que desea optimizar su bienestar y el de los demás.



METODOLOGÍA

- El Workshop se desarrolla en la **Plataforma Humanae de Zoom** a través de 4 sesiones grupales virtuales en tiempo real.
- Cada sesión será impartida por un **profesional experto** en el tema y tendrá una duración de 2 horas.
- El participante contará con **material de contenido** destinado a facilitar un trabajo teórico-práctico para ahondar en su conocimiento.
- **Se proveen estrategias y dinámicas guiadas** para que el participante integre lo aprendido de inmediato a su vida diaria.
- Cada participante contará con un **tutor asignado** durante el Workshop.

CONTENIDO DEL WORKSHOP



SESIÓN 1

Mente resiliente: cerebro, estrés y Resiliencia

1. Conocer la Resiliencia y sus implicaciones en nuestra vida diaria.
2. Entender el papel de la Motivación como punto de partida.
3. Entender la relación entre Cerebro, Mente y Resiliencia.
4. Comprender el estrés y sus repercusiones.
5. Emplear técnicas de manejo de estrés y disminución de ansiedad.



SESIÓN 2

Inteligencia Emocional: autogestión de emociones y pensamiento resiliente.

1. Reconocer nuestras emociones básicas. Comprender que las emociones dolorosas son normales.
2. Conocer técnicas de relajación muscular progresiva.
3. Emplear técnicas para aumentar la Autoconfianza.
4. Entender el impacto de nuestros pensamientos en la Resiliencia.
5. Emplear el Lenguaje de Resiliencia.

CONTENIDO DEL WORKSHOP



SESIÓN 3

Inteligencia social: habilidades sociales de Resiliencia

1. Reconocer la importancia de la Inteligencia Social en la Resiliencia.
2. Entender el papel de la Flexibilidad y la Creatividad en la resolución de un conflicto.
3. Conocer cómo desarrollar "Skills" básicos de Resiliencia:
Gratitud, Autoestima, Optimismo Realista, Humor.



SESIÓN 4

Personalidad resiliente: afrontamiento activo y sentido de vida.

1. Entender y emplear el "Afrontamiento Activo" frente a una adversidad.
2. Reconocer la importancia del "Significado y Propósito" en la vida.
3. Entender la importancia del "Balance" en la vida y emplear ejercicios para planearlo.
4. Reconocer la importancia de fomentar hábitos de Resiliencia.

Duración: 4 sesiones de 2 horas con transmisión en vivo por Zoom

Costo: \$3,800 pesos

Informes e inscripciones:



(81) 3052-1515



(81) 8262-8270



inscripciones@humanaemexico.org

Cupo limitado

El Instituto Humanae AC, nace de un acuerdo con el Instituto Español de Resiliencia y Fundación Humanae, que después de una larga trayectoria en España, dan el soporte necesario a Humanae México. Nuestro compromiso es fortalecer el tejido social en México a través del Desarrollo Emocional y la Resiliencia.