

The image features a blue-tinted background with silhouettes of two men in business suits running along the edge of a cliff. One man is in the foreground, leaning forward with a determined expression, while the other is further back, also running. The overall mood is one of urgency and resilience.

# Resiliencia

---

Formación **online** • 30 horas de duración

# CARACTERÍSTICAS



## 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

## ¿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.

