



Curso de Resiliencia

Identifique sus fortalezas y desarrolle la capacidad de recuperarse de la adversidad

- Participantes: 8 personas
- Formadores: 2 facilitadores

La resiliencia es la capacidad de recuperarse de la adversidad.

Mirará dónde ya se siente resistente y el tipo de circunstancias que socavan su capacidad de recuperación.

Buscaremos patrones, comportamientos predeterminados, reacciones emocionales, expectativas y ofreceremos herramientas y técnicas prácticas y realizables que lo ayudarán a desarrollar la capacidad de recuperación para usted y los demás.

Como dijo Confucio: *"Nuestra mayor gloria no es nunca caer, sino elevarse cada vez que caemos"*.

Objetivos del Curso:

- Entendiendo la resiliencia
- Lo que lo apoya
- Lo que lo socava
- Identificar fortalezas
- Cambiando los comportamientos por defecto
- Lo que pasa bajo presión
- Para construir confianza
- Herramientas que construyen resiliencia
- ¡Divertirse!

Contenido del curso

- ◆ Este curso está diseñado para reflejar las necesidades de los delegados en el día.
- ◆ Incluiremos muchos de los ejercicios que se enumeran a continuación, y cualquier material adicional que los capacitadores consideren relevante.



Introducción

- ◆ Este es un día que crea conciencia acerca de qué es la resiliencia, qué se construye y rompe y cuáles podrían ser sus estrategias de resiliencia predeterminadas. El día se centrará en las herramientas y técnicas que lo ayudarán a desarrollar la capacidad de recuperación en usted y en los demás.
- ◆ También es un reconocimiento de que la resiliencia es un poco un festín movible: nuestra capacidad para enfrentarnos aumenta y disminuye dependiendo de una gran variedad de cosas: ¿qué otra cosa podría estar sucediendo, quién más está involucrado, qué sucedió realmente, si usted o alguien más se levantó en el lado equivocado de la cama.
- ◆ Estudiaremos patrones, comportamientos por defecto, reacciones emocionales, expectativas y prestaremos especial atención a cómo alguien puede empeorar las cosas en términos de erosionar su capacidad de recuperación al gastar demasiado tiempo y energía angustiados por la angustia.
- ◆ Al agregar a su 'kit de herramientas' de resiliencia, tendrá mucho más a lo que recurrir cuando las cosas se pongan difíciles.

Entrada del delegado

- ◆ Tendrá la oportunidad de decir por qué ha venido y qué le gustaría del día.
- ◆ Esto ayudará a sus entrenadores a adaptar el día a sus necesidades específicas.

Rompehielos

- ◆ Todos vienen a entrenar con muchas otras cosas en mente.
- ◆ Nuestro rompehielos está diseñado para energizar y permitir que los delegados se conozcan un poco mejor.
- ◆ Nuestros energizadores son dinámicos y, sin embargo, nunca ponen a nadie en el lugar.

La escalera a ninguna parte

- ◆ Como preludeo al día, tenemos un ejercicio de ritmo rápido que analiza la rapidez con la que nuestros pensamientos pueden convertir una situación difícil en una catástrofe.

¿Qué es la resiliencia?

- ◆ En dos grupos, se le pedirá que defina el término: ¿qué es?



- ◆ También discutiremos las conductas y emociones asociadas que pueden acompañar la resiliencia.
- ◆ Se ofrecerá un modelo de resiliencia y lo que contribuye a nuestras capacidades naturales.
- ◆ Enfatizamos que la resiliencia es una capacidad que se puede desarrollar desde cualquier punto de partida.

Out Stress

Aquí nos fijamos en una serie de cuestiones relacionadas con el estrés, incluyendo:

- Estrés bueno y malo
- Puntos de inflexión
- Construyendo en *Time Out* para la recuperación

Resiliencia personal

- ◆ Todo el mundo tiene un tiempo en el que se las arreglaron bajo la adversidad.
- ◆ Se le pedirá que identifique qué estrategias / herramientas / soporte le permitieron ser resistente en una situación específica.
- ◆ Esto aumentará la conciencia de sus patrones predeterminados y herramientas existentes.

Ciclo de resiliencia

- ◆ Obviamente, todos tratan la resiliencia de manera diferente.
- ◆ Sin embargo, sí sabemos que existen temas y comportamientos comunes que creemos pueden ayudar a desarrollar y fortalecer la resiliencia.

El ciclo:

- ◆ ¡Algo pasa! → Primeras reacciones (el cerebro primitivo suele aparecer aquí) →
- ◆ Recolección de pensamientos → Reacciones secundarias → Alejándose y ganando
- ◆ Perspectiva → Obtención de soporte → Búsqueda de soluciones

¿Qué construye la resiliencia?

Hemos identificado los siguientes factores como apoyo / desarrollo de la capacidad de recuperación:

- Control emocional
- Haciendo Significado



- Proactividad
- Positividad realista
- Elasticidad
- Apoyo
- Encontrar la solución
- Autocreencia

¿Qué más aporta?

Además, hay algunos elementos más que contribuyen al desarrollo de la capacidad de recuperación:

- Humor
- Aceptación
- Viendo el cuadro grande
- Ganando perspectiva
- Creando una red de soporte
- Saber autoprotegerse.

¿Qué rompe la resiliencia?

A su vez, hay muchos factores que pueden socavar la capacidad de recuperación de las personas.

Por supuesto, es individual, pero en algún momento, la mayoría de las personas habrán encontrado lo siguiente:

- Sobrecarga - demasiado que hacer en muy poco tiempo
- Tus propios errores
- Los errores de alguien mas
- Malas noticias no anticipadas
- Gestores difíciles, colegas, etc.
- Conflicto no resuelto
- Crítica sostenida
- Shocks emocionales o físicos
- Cuando las cosas no salen según lo planeado.

La voz socavadora

Todos tenemos una voz delicada que puede hacernos cuestionar nuestra capacidad de recuperación.

Aquí identificará su voz socavadora y verás cómo combatirla.

Kit de herramientas

- ◆ A los delegados se les ofrecerán procesos para apoyar el desarrollo de su propia capacidad de recuperación o la de otros.



- ◆ Se lo alentará a identificar comportamientos específicos relacionados con cada factor que contribuya al crecimiento o disminución de su propia capacidad de recuperación.

Punto de inflexión

- ◆ Todos los procesos están diseñados para dar a los delegados una mayor conciencia de cómo responden a las dificultades, especialmente las inesperadas o las que los llevan al "punto de inflexión".
- ◆ Cuanto mayor sea su conciencia, más capaz será de cambiar su comportamiento.

Cambio de comportamiento

- ◆ Antes de que pueda haber un cambio en el comportamiento, debe ser consciente de su respuesta emocional predeterminada.
- ◆ ¿Qué 'narrativa' te dices a ti mismo que ayuda o socava la resiliencia?
- ◆ La narrativa refuerza los sistemas de creencias y el impacto de los sistemas de creencias en el comportamiento.

Propósito

- ◆ Identificando propósito y significado
- ◆ Cómo persistir cuando las cosas se ponen difíciles.
- ◆ ¿Qué es realmente importante, qué motiva?

Valores

- ◆ Identificar y reconocer los valores personales es esencial cuando se busca la capacidad de recuperación.
- ◆ Cuando surgen dificultades es a menudo porque hay un choque de valores.

Contexto

- ◆ Se alentará a los delegados a identificar cuál es su propósito en un contexto / contextos específicos.
- ◆ Por ejemplo, lo que en última instancia es importante para ellos en la situación de su elección.
- ◆ Esto crea el marco para el resto del trabajo del día.

Círculos de preocupación

- ◆ Puede ser muy fácil concentrar mucha energía y atención en áreas en las que no tenemos control, lo que a su vez puede conducir a una sensación de impotencia y disminución de la capacidad de recuperación.



- ◆ Este ejercicio ayuda a los delegados a identificar qué les preocupa, sobre qué tienen influencia y sobre qué tienen control.
- ◆ Este conocimiento puede ayudar a los delegados a ver dónde pueden tener más influencia / control de lo que podrían reconocer y a tomar decisiones conscientes sobre dónde enfocar de manera óptima su atención y energía.

Desengancharse

Una herramienta práctica para identificar problemas subyacentes y llegar al corazón de lo que realmente puede hacer para hacer avanzar los problemas.

Confianza

- ◆ Los participantes construyen una pirámide de resiliencia:
- ◆ La parte inferior de la pirámide está formada por bloques de cimientos: las fortalezas y los rasgos que los delegados reconocen que siempre han tenido.
- ◆ El siguiente nivel es lo que las personas han adquirido y desarrollado: las habilidades que respaldan esas fortalezas.
- ◆ El tercero es el comportamiento que refleja esas fortalezas.
- ◆ Finalmente, el vértice de la pirámide es una línea de correa que articula el factor de resiliencia de los delegados.

Mantras

Los mantras pueden ayudar a cambiar nuestras narraciones internas, inútiles. Los delegados identificarán uno que apoye su capacidad de recuperación.

Consejos y trucos

Aprovechando el trabajo del día, los delegados compilarán una 'hoja de cuna' de cosas sencillas que puedan para desarrollar resiliencia

Ambiente de apoyo

- ◆ No quiere hacer esto solo (el aislamiento es tóxico para los seres humanos), por lo que ahora vemos cómo crea una estructura de apoyo y otras formas de cuidarse emocionalmente, físicamente y en la práctica.
 - ¿Qué haces ya?
 - ¿Cuáles son tus estrategias calmantes?
 - ¿De dónde sacas la carga? ¿Funciona?



Plan de ACCION

Aquí le hacemos a los delegados algunas preguntas para ayudarlos a identificar sus próximos pasos individuales y qué recursos necesitarán para lograrlos.

Postales desde el borde....

- ◆ Se les pedirá a los delegados que escriban una postal, para ellos mismos, de lo que aprendieron durante la capacitación.
- ◆ Esto se les enviará dos semanas después de la fecha del curso como un recordatorio de lo que se están llevando.

El siguiente paso

- ◆ Aquí identificarás lo que harás de manera diferente.
- ◆ Hará un compromiso de siete días basado en los tres cambios importantes que identificó al comienzo del día.
- ◆ Identificará qué le impedirá poner esto en práctica y qué apoyo necesita para seguir adelante.
- ◆ Repartiremos documentos para apoyar el curso.
- ◆ Obtendrá copias de los repartos pertinentes para recordarle el trabajo del curso.

Apoyo continuo

- ◆ Dos semanas después del curso, uno de sus capacitadores lo llamará para ver cómo le va.
- ◆ Tendrá acceso por correo electrónico y por teléfono a ambos capacitadores.
- ◆ También tendrás acceso a una página web del curso que contiene:
 - Folletos utilizados durante el curso.
 - Nuevo material de apoyo.
 - Documentos PDF
 - Lectura recomendada
 - Enlaces a nuestros videos favoritos.

Si cree que usted o un colega puede beneficiarse de nuestro programa llámenos al **+34 922 380 921 / +34 608 829 000** o si prefiere puede escribirnos a hola@nanagonzalez.com