



Formación de la resistencia de construcción

¿Cómo se obtiene de vuelta para recuperarse?

En **Nana González**, esa es nuestra definición de resiliencia: **la capacidad de recuperarse de la adversidad.**

Todos tenemos un reservorio de resiliencia dentro de nosotros mismos, pero también sabemos que, ante las dificultades, el reservorio puede drenar con bastante rapidez.

Es tener la facilidad de recargar y recurrir a esos recursos rápidamente, lo que hace que las personas sean más resistentes.

¿Por qué la resiliencia? ¿Por qué ahora?

Alguien nos preguntó recientemente que al enfocarnos en la creación de resiliencia no estábamos simplemente dando permiso a las empresas **para exigir más de su gente** haciéndolos más resilientes.

Es una pregunta válida y, de hecho, puede haber compañías que exploten la idea de fortalecer a las personas para que puedan hacer más.

Tomamos una visión diferente.

Creemos en desarrollar la capacidad de las personas para manejar sus sentimientos y comportamientos de manera más efectiva cuando las cosas salen mal.

Desarrollar este comportamiento resistente desarrolla a toda la persona, fortalece su capacidad emocional, expande su confianza.

Les da una mayor capacidad para establecer buenos límites y cuidarse mejor a sí mismos.



Construir resiliencia es realmente cuidar el bienestar de las personas.

Se ha realizado mucha investigación y se sigue haciendo sobre qué elementos se relacionan con la capacidad de recuperación y usamos una gran cantidad de esa información para informar a nuestros programas de resistencia a la medida.

Obviamente, un programa hecho a medida se diseñará para incluir sus metas y objetivos específicos.

Dicho esto, lo más probable es que incluya una ***mirada a lo que realmente es la capacidad de recuperación.***

¿Con cuánto nacemos? (La parte de la ecuación y sí, hay personas que vienen al mundo con una capacidad de resiliencia mayor que otras).

Lo que se nos da (la parte de nutrición de la ecuación, y eso incluye lo que no es tan nutritivo).

Lo que aprendemos (los bits que acumulamos a lo largo de los años que nos hacen quienes somos).

Estructura de resiliencia

Muchos investigadores, clínicos, terapeutas y consejeros, facilitadores de atención plena, etc., ven la capacidad de recuperación en términos de pilares y de cualquier enfoque de apelación, todos son válidos y todos funcionan.

Hemos prestado, adaptado y 'Impactado' algunos de estos pilares para ver nuestra propia Estructura de Resiliencia Sostenida por:

- Control emocional
- Sentido
- Proactividad
- Optimismo realista
- Elasticidad
- Encontrar la solución
- Apoyo
- Autoconciencia
- Sustentabilidad



Un programa personalizado examinará en profundidad esos pilares y utilizará procesos, ejercicios y juegos para darles vida y dar a cada delegado un **conjunto de herramientas de cosas relevantes e inmediatamente útiles para hacer.**

Nuestros programas personalizados están llenos de energía, dinamismo y diversión, y este no será diferente.

De hecho, el humor es un aspecto importante en la construcción de la resiliencia.

Dado que la capacidad de **ver lo absurdo en nuestro comportamiento y el de los demás** es un bloque de construcción excelente para tener más control de cómo reaccionamos y respondemos en una crisis.

Construir resiliencia animará a cada delegado a desarrollar las fortalezas que ya tienen y manejar mejor no solo sus tensiones y presiones diarias, sino también las cosas inesperadas que pueden emboscar a los mejores de nosotros.

Hable con nosotros acerca de un programa de Resiliencia a la medida adaptado.

Si desea hablar con un mentor antes de reservar, llámenos al **+34 922 380 921 / +34 608 829 000** o si prefiere puede escribirnos a **hola@nanagonzalez.com**