

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

Especialista en Resiliencia: Como Superar las Adversidades en el Ámbito Empresarial

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

La resiliencia es la capacidad que presentan algunas personas para reponerse y reaccionar de forma proactiva y positiva ante situaciones adversas, siendo especialmente evidente cuando se encuentran en situaciones de estrés muy elevado. Es por tanto una competencia muy demandada en el ámbito empresarial, cada vez más sometido a entornos dinámicos que requieren cambios constantes. A través de este curso de resiliencia el alumnado aprenderá a desarrollar esta capacidad así como a aplicarla a situaciones adversas y cambiantes en la empresa.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RESILIENCIA: QUÉ ES Y CÓMO AFECTA A NUESTRO BIENESTAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA PERSONA RESILIENTE, SUS CARACTERÍSTICAS Y LOS PERFILES NO RESILIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL

DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL AUTOCONTROL EN EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA ACTITUD PROACTIVA EN EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA ADAPTABILIDAD AL CAMBIO EN EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CÓMO AFRONTAR LOS CAMBIOS Y LAS SITUACIONES ADVERSAS CON UNA ACTITUD RESILIENTE



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es