



RESILIENCIA: EL ARTE DE SUPERAR LAS ADVERSIDADES

En los tiempos que estamos viviendo, conocer las propias virtudes y entender el potencial que tenemos se hace imprescindible. ¿Cómo superamos una pérdida? ¿Cómo seguimos adelante después de circunstancias difíciles y situaciones traumáticas? ¿Cuántas veces nos hemos dicho "no seré capaz de seguir adelante" pero al final lo hemos hecho? Esta capacidad para superar los obstáculos de la vida es lo que llamamos resiliencia.

Objetivos:

- Conocer el concepto de resiliencia y su fundamentación.
- Identificar los rasgos característicos de una personalidad resiliente y como fomentarlos.
- Aprender cómo potenciar la resiliencia en nosotros mismos/as así como en las personas que nos rodean y/o con las que trabajamos.

Programa:

1. Contextualización.
2. La respuesta a un hecho traumático.
3. La personalidad resistente.
4. Construir resiliencia.
5. Crecimiento posttraumático.

Metodología:

- Metodología en línea: pdf, foro, correo electrónico, ...
- Tutorización y atención personalizada.
- Evaluación continuada mediante las actividades periódicas y final.

Formador/a: Montserrat Sánchez, educadora social y formadora del ámbito social y empresarial desde hace más de 10 años.

Destinatarios/as: profesionales del ámbito socioeducativo (educadores/as sociales, trabajadores/as sociales, pedagogos/as, profesores/as,...), estudiantes y cualquier persona interesada en el tema.

Fechas:

Actividad con inscripción abierta.

Idioma: catalán/castellano (a elegir por el/la alumno/a)

Condiciones:

Duración: 20 horas. Una vez matriculado/a se dispondrá de un plazo de 6 meses para finalizarlo; pasado este tiempo será necesario renovar la inscripción, en este caso con un descuento sobre el precio original.

Precio: 50€ (43€ para estudiantes, personas en situación de desempleo y/o asociados/as de TISOC, previa acreditación de la situación).

Forma de pago: ingreso o transferencia bancaria en la cuenta indicada.

Certificación: certificado de realización y aprovechamiento de *Servicios Formativos L'Om*.