



RESILIÈNCIA: L'ART DE SUPERAR LES ADVERSITATS

En els temps on ens toca viure, conèixer les pròpies virtuts i entendre el potencial que tenim es fa imprescindible. Com superem una pèrdua? Com seguim endavant després de circumstàncies difícils i situacions traumàtiques? Quants cops ens hem dit "no seré capaç de seguir endavant" però al final ho hem fet? Aquesta capacitat per superar els obstacles de la vida és el que anomenem resiliència.

Objectius:

- Conèixer el concepte de resiliència i la seva fonamentació.
- Identificar els trets característics d'una personalitat resilient i com fomentar-los.
- Aprendre com potenciar la resiliència en nosaltres mateixos/es així com en les persones que ens envolten i/o amb les que treballem.

Programa:

1. Contextualització.
2. La resposta a un fet traumàtic.
3. La personalitat resistent.
4. Construir resiliència.
5. Creixement posttraumàtic.

Metodologia:

- Metodologia en línia: pdf, fòrum, correu electrònic, ...
- Tutorització i atenció personalitzada.
- Avaluació continuada mitjançant les activitats periòdiques i final.

Formador / a: Montserrat Sánchez, educadora social i formadora de l'àmbit social i empresarial des de més de 10 anys.

Destinataris/àries: professionals de l'àmbit socioeducatiu (educadors/es socials, treballadors/es socials, pedagogs/gues, professors/es, ...), estudiants i qualsevol persona interessada en el tema.

Dates:

Activitat amb inscripció oberta.

Idioma: català/ castellà (a escollir pel/la alumne/a)

Condicions:

Durada: 20 hores. Un cop matriculat/da es disposarà d'un termini de 6 mesos per finalitzar-lo; passat aquest temps caldrà renovar la inscripció, en aquest cas amb un descompte sobre el preu original.

Preu: 50€ (43€ per a estudiants, persones en situació d'atur i/o associats/ades de TISOC, prèvia acreditació de la situació).

Forma de pagament: ingrés o transferència bancària en el compte indicat.

Certificació: certificat de realització i aprofitament de *Serveis Formatius L'Om*.