



Resiliência

Superar dificuldades com pró-atividade e uma atitude positiva

 Presencial

Duração : 2 dias (14 horas)

Referência : 681

Preço : 850,00 € + IVA

Intra empresa : Sob consulta

⇒ Disponível em formato presencial e 100% digital

Como é que as pessoas lidam com experiências desafiantes na sua vida?

Como agem face a acontecimentos que provocam mudanças significativas, e talvez súbitas?

- Resiliência é a capacidade de responder, de forma saudável e produtiva, a circunstâncias de adversidade ou trauma, sendo essencial para gerir o stresse da vida quotidiana.
- A resiliência é uma meta competência comum; isto é, todas as pessoas são resilientes em certo grau. Envolve pensamentos, atitudes e comportamentos que podem ser aprendidos e aperfeiçoados.

As pessoas mais resilientes também sentem tristeza, incerteza e sofrimento face a vivências e situações difíceis. No entanto, mantêm o equilíbrio de funcionamento físico e psicológico (ou reencontram-no mais rapidamente), têm “força interior” e mais facilidade de recuperação rápida face a uma viragem na vida, uma situação inesperada ou contrariedades (por exemplo, perda de emprego, instabilidade organizacional, um problema de saúde ou a perda de alguém querido). Nesta formação trabalhamos alguns comportamentos de resiliência a partir dos pilares que os suportam.

A formação em Resiliência facilita a resolução de problemas e a decisão, aplicada a iniciativas de âmbito profissional e pessoal.

A utilização de comportamentos de Resiliência nas relações interpessoais permite lidar com situações inesperadas de forma mais positiva, proativa, corajosa e flexível.

Objetivos

Uma formação que lhe permitirá:

- reforçar as suas competências para superar obstáculos pessoais e organizacionais;
- enfrentar mudanças, desafios e situações críticas com uma atitude positiva;
- desenvolver a sua autoconfiança, autodisciplina, flexibilidade, decisão e interdependência;
- promover a resiliência na sua organização.

Destinatários

- Profissionais que tenham necessidade de aperfeiçoar as suas competências para lidar de forma positiva com desafios e/ou situações adversas e os seus efeitos futuros.

Percurso de aprendizagem

Enquadrar a Resiliência enquanto competência pessoal e organizacional

- Saber definir “resiliência”;
- Identificar os âmbitos de aplicação e benefícios de utilização;
- Localizar as consequências da não-resiliência.

Reconhecer a resiliência em si e nos outros

- Saber reconhecer a resiliência nas pessoas e os obstáculos ao desenvolvimento dos comportamentos de resiliência;
- Encontrar estratégias alternativas à forma de agir habitual.

Saber agir sobre os 4 pilares da resiliência

- Autoconfiança;
- Proatividade;
- Relações interpessoais positivas;
- Aprendizagem contínua.

Preparar-se para gerir os processos de mudança com sucesso

- Identificar os fatores que influenciam a cultura e o clima organizacional;
- Influenciar a cultura organizacional;
- Acelerar os processos de mudança e facilitar o seu êxito.

Métodos pedagógicos

Neste curso, existirão exercícios e debates que facilitarão a perceção mais clara dos recursos pessoais a mobilizar para aumentar a sua Resiliência pessoal/profissional, e estimular o seu desenvolvimento noutras pessoas:

- exercícios individuais de reflexão e autoconhecimento;
- debates e partilha de experiências de resiliência.

No final, cada participante definirá um plano de ação das mudanças que pretende pôr em prática.

Pontos fortes

- Oportunidade de refletir sobre perspetivas de vida e formas de atuação profissional e pessoal, para, posteriormente, direcionar as suas escolhas/decisões.