



RESILIÊNCIA

Superar dificuldades com pró-atividade e uma atitude positiva

Duração: 2 dias

Tipologia: Full immersion Presencial

Para quem?: A formação em Resiliência é dirigida a todos os profissionais que tenham necessidade de aperfeiçoar as competências para lidar de forma positiva com desafios e/ou situações adversas e os seus efeitos futuros.

Referência: 681

Preço: 850,00 € (iva não incluído)

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, espontaneidade e interdependência; promover a resiliência na sua organização.

Métodos: Neste curso, existirão exercícios e debates que facilitarão a perceção mais clara dos recursos pessoais a desenvolver para aumentar a sua Resiliência: autodiagnóstico de Resiliência pessoal; partilha de experiências pessoais e organizacionais. No final, cada participante definirá um plano de ação das mudanças que pretende pôr em prática.

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, comportamentos e ações 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, a perda de emprego, a 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; mais proativa; mais corajosa; mais flexível.

Programa

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.

APÓS A FORMAÇÃO EM SALA:

Oferta de 2 módulos de e-learning

- Compreender e expressar a tensão de forma positiva;
- Autoestima: modo de funcionamento.

Advantages

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

