

Programa para el desarrollo de la Resiliencia y el Bienestar

BENEFICIOS

- ✓ Desarrollar tu capacidad de ser resiliente a través de la exploración de una batería de recursos y herramientas personales e interpersonales.
- ✓ Utilizar un modelo integral, un auto-diagnóstico y un plan de acción para instalar nuevos hábitos en cada una de las ocho dimensiones.
- ✓ Acceder a conceptos y técnicas novedosas -y con base científica- para incrementar tu bienestar y tu salud.
- ✓ Enfrentar y gestionar los procesos de cambio, la adversidad y los estresores causantes de la ansiedad, la falta de energía y la fatiga emocional.

Sobreponerse a la Adversidad

Sostener el Bienestar y la Salud

Instalar nuevos hábitos

Aprender, crecer y transformarse



Bienestar Resiliente

Duración: 36 hs. totales. Del siguiente modo:

- 12 módulos de 2 hs. cada uno, vía zoom, con facilitador
- 12 hs. de asignaciones individuales: videos, lecturas, actividades
- Actividades y tareas opcionales

Grupos: Tamaño reducido del grupo de participantes para mantener la interacción.

Objetivos

- Mejorar la Resiliencia a través de un programa integrado de recursos para el bienestar y la salud.
- Re-integrar los aspectos más importantes de la vida a través del foco y la acción en prioridades clave individuales.
- Prevenir el estrés, la ansiedad y la fatiga emocional a través del correcto balance.
- Incrementar la capacidad de sobreponerse a los cambios, la incertidumbre, la ambigüedad, y la complejidad.
- Brindar conceptos, habilidades y herramientas novedosas para gestionar la adversidad y las demandas contrapuestas de la vida personal y profesional.
- Incrementar la productividad personal a través del desarrollo de un entorno de trabajo de alta confianza, colaboración y sinergia con los demás.
- Equipar a los líderes de equipos con los conocimientos necesarios para identificar tempranamente los problemas de motivación, energía y compromiso en sus equipos y corregirlos a tiempo.

A quien está dirigido

En tanto Programa de Recursos para el Bienestar: A organizaciones interesadas en mejorar el nivel de bienestar, salud, compromiso y motivación de sus empleados. El programa brinda recursos útiles para lograr un mejor balance entre las prioridades profesionales y personales.

En tanto Programa de Resiliencia: Es ideal para empleados que atraviesan (atravesaron, o van a atravesar) un proceso importante de cambio organizacional (re-estructuración, liderazgo, modelo de negocio, adquisición, fusión, cambio de las formas de trabajo, etc.), con el consecuente incremento del nivel de estrés, ansiedad, incertidumbre y sobrecarga emocional que esto causa en los empleados.



Contenidos

- 1) Introducción al cambio.
- 2) El “divorcio mental” entre trabajo y vida personal.
- 3) La crisis global del compromiso.
- 4) El peso e impacto del cambio no deseado sobre el individuo.
- 5) Adversidades. Estrés crónicos y estrés de alta intensidad. Sus moduladores.
- 6) Re-integrar(se) y cambiar de hábitos
- 7) Modelo integrado para el desarrollo de la Resiliencia (rueda)
- 8) El bienestar y la salud como un resultado emergente y sistémico
- 9) Transformación personal, aprendizaje e instalación de nuevos hábitos
- 10) Expandiendo el nivel de conciencia sobre cada dimensión del modelo:
 - I. Cuerpo: Nutrición, Descanso, Respiración y Ejercicio
 - II. Espacio físico, naturaleza, aire-libre y luz
 - III. Relaciones significativas, afecto, cuidado y amor
 - IV. Abundancia y trabajo
 - V. Servicio, contribución, comunidad, equipo y legado
 - VI. Recreación y diversión
 - VII. Aprendizaje y desarrollo, crecimiento, inspiración
 - VIII. Creencias, Significado, Valores y Propósito
- 11) Conclusiones y plan de acción personal



Bienestar Resiliente



info@bienestar-resiliente.com



<https://bienestar-resiliente.com/>



Tel. +34675710175