



CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL CURSO

Categoría: Liderazgo

Duración: 1 hora.

Formato: eLearning-Mobile HTML5 (SCORM 1.2)

Descripción:

El concepto resiliencia se refiere a la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o situaciones adversas.

Objetivo general:

Identificar las herramientas para desarrollar la resiliencia en la vida diaria y en el trabajo.



CONTENIDO TEMÁTICO

Contenidos:

Tema 1. Introducción a la resiliencia

1. Presentación

Tema 2. Importancia de la resiliencia

1. ¿Qué es la Resiliencia y dónde nace el concepto?
2. Conceptos necesarios para aplicar la Resiliencia

Tema 3. Resiliencia en el trabajo

1. Habilidades o herramientas necesarias para aplicar la resiliencia en el trabajo
2. Actitudes necesarias para desarrollar y/o aplicar la resiliencia

Tema 4. Casos

1. Casos de resiliencia de la vida real

Tema 5. Cierre

1. Repaso
2. Evaluación

Objetivos específicos:

Analizar el concepto de resiliencia y sus componentes

Aplicar la resiliencia en el trabajo

Identificar estrategias basadas en un modelo de resiliencia

Reconocer técnicas para la generación de resiliencia en el trabajo

