



RESILIÊNCIA

DURAÇÃO:

7 Horas

OBJETIVO GERAL:

- Desenvolver Competências Individuais e Organizacionais que conduzam à concretização dos seus Objetivos e manutenção do seu Equilíbrio Emocional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Saber aplicar a Resiliência no contexto Pessoal e Organizacional, facilitando a Resolução de Problemas e a Tomada de Decisões e potenciando a Satisfação Pessoal
- Identificar os Comportamentos associados a Padrões de Elevada Resiliência
- Saber utilizar Estratégias Individuais para lidar com o Stress, a Insegurança e a Ineficácia
- Saber utilizar Estratégias de Cooperação para ultrapassar os Desafios e as Situações mais críticas que se deparam no dia-a-dia do Local de Trabalho

PROGRAMA

1. Resiliência no Desenvolvimento das Pessoas e das Organizações

- Comportamentos Não-Resilientes e as suas Consequências
- Comportamentos Resilientes: Vantagens e Utilizações

2. Sistema de Crenças da Resiliência

- Atribuir Sentido à Adversidade
- A Atitude Otimista - Olhar Positivo

3. Características Pessoais da Resiliência

- Identificar as Características associadas às Pessoas Resilientes
- As Estratégias para superar os seus Padrões de Ação Habituais e encontrar Alternativas.
- Os Pilares para a Mudança Pessoal: Auto-Controlo: como desenvolver?
- Desafio
- Compromisso

4. Auto-Confiança e Auto-Estima

- Conhecer-se e Aceitar-se
- Clarificar o seu Quadro de Valores
- Definir Objetivos e Desafios

5. A Resiliência no seio das Organizações

- A Cultura e Clima Organizacional: a Valorização
- Como enfrentar Cenário de Mudança com Sucesso



6. Exercícios Práticos e Simulações

VALOR: 220€

Ao valor apresentado acresce a taxa de IVA legal em vigor