

Con este curso descubre los rasgos claves de aquellos que emergen más fuertes de los desafíos y contratiempos que toda vida profesional intensa requiere. Aprende a reponerte de las dificultades con mayor rapidez lo que traerá niveles de estrés más bajos y obtendrás mayores éxitos en el ámbito laboral y personal. Promueve una autoestima colectiva, que involucra la satisfacción por la pertenencia en tu equipo de trabajo.

Información



6 módulos



25 horas



El curso es 100% Tutorizado. Susceptible de ser bonificado por FUNDAE.

Coste por Licencia tutorizado	
01	250€
10 - 49	160€
50 o más	90€

Coste por licencia modalidad autoformativo
55€

¿Cuáles son los contenidos del curso?

1 Conoce la resiliencia

2 Entrena tu cerebro para mejorar tu resiliencia

3 Aprende a evaluar, gestionar y favorecer tu resiliencia

4 Sé capaz de extraer aprendizajes de la crítica

5 Gestiona los grandes contratiempos profesionales

6 La resiliencia no consiste en aguantar, sino en saber recuperarse