



RESILIENCIA

OBJETIVO DEL TALLER

El propósito general de este taller es **capacitar a las personas para afrontar la adversidad saliendo fortalecidos** y alcanzando un estado de **excelencia personal y profesional**.

Los objetivos específicos son:

- **Manejar activamente los cambios personales, profesionales y empresariales**
- Aprovechar en beneficio propios **las oportunidades que los cambios generan**
- Elaborar **un plan personal para enfrentar los cambios** de forma saludable y consiguiendo el máximo provecho de los mismos
- **Proteger la libertad interior** mediante el desarrollo de la resiliencia personal en vez de dejarse llevar por la vorágine y trajín diario.

CONTENIDOS DEL TALLER

- Los procesos de cambio y sus fase
- El modelo de transición de 3 pasos de William Bridges
- Las etapas en la vida de las personas y las organizaciones
- Poner en práctica un ritmo y estilo de vida saludables
- Rituales diseñados para preservar la libertad interior

MODALIDADES DEL TALLER

Dado el carácter modular de este taller **los contenidos y la duración pueden variar** en función de la disponibilidad de tiempo de los participantes.