



L'HABILITAT D'ESTAR BÉ. EL CULTIU DE LA RESILIÈNCIA PSICOLÒGICA



OBJECTIUS

La resiliència personal és la capacitat humana de no trencar-se davant de l'adversitat, de gestionar les situacions estressants, i fins i tot de ser capaços de créixer en l'adversitat i recuperar-se dels fracassos i derrotes.

Aquesta capacitat no és igual en totes les persones. Hi ha persones que els costa més temps, o fins i tot mai no aconseguen recuperar-se de les derrotes, els fracassos o els períodes estressants; i en canvi hi ha persones que sembla que sempre aconseguen tornar a treure el cap fora de l'aigua i tornar a recuperar el bon humor i el bon tò emocional. Tots voldríem tenir aquesta capacitat de tornar a aixecar-se sempre que calgui, i reduir el "peatge psicològic" que de vegades tenen les experiències negatives del dia a dia.

La bona notícia és que la resiliència psicològica és una capacitat que es pot entrenar i augmentar al llarg de la vida, i cal conèixer els factors clau que ens poden ajudar a aportar fortalesa psicològica i recursos per a l'afrontament de l'estrès, angoixes i períodes difícils. Efectivament hi ha algunes variables fonamentals a tenir en compte per cultivar i mantenir la nostra resiliència psicoemocional i benestar psicoemocional. A aquesta formació volem fer una exposició d'aquestes variables a tenir en compte perquè els participants disposin d'informació útil i bones praxis específiques per augmentar la seva resiliència i benestar personal. D'aquesta manera contribuiran tant a la cura de la seva salut..



CONTINGUTS

- 4 COMPETÈNCIES FONAMENTALS PER ANAR AMB TU A MART I TORNAR
- LA SALUT PSICOLÒGICA POST-PANDÈMICA
- CERVELL, EMOCIONS I RENDIMENT PERSONAL
- 3 COSES QUE HE APRÈS SOBRE EL CERVELL EN 30 ANYS.
- PERQUÈ HI HA PERSONES QUE SÓN MÉS FELICES?
- A SER FELIÇ S'APRÈN, A ESTAR BÉ S'ENTRENA
- TU ETS EL FACTOR CONSTANT A L'EQUACIÓ DE LA TEVA VIDA.
- 5 BONES PRAXIS PER AUGMENTAR LA TEVA RESILIÈNCIA PSICOLÒGICA.
- LA NOSTRA RESPONSABILITAT EMOCIONAL: THE RIPPLE EFFECT



FORMADOR

Andreu Gatuellas

Llicenciat en Psicologia. Coach certificat.

Especialista en desenvolupament competencial d'habilitats en l'entorn personal i professional.

Especialitzat en coaching d'equips.



DADES IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies: 7 i 14 de març de 2024

Horari: 10:30 a 13:30h

Lloc: Format en Aula Virtual **ZOOM**

Total hores curs: 6h



INSCRIPCIÓ AL CURS

Període d'inscripció: fins a esgotar les places

Preu de la inscripció: **75€** (formació 100% bonificable)

Inscripció: Omplir el formulari d'inscripció que trobareu al següent enllaç (amb totes les dades que es demanen) [Formulari d'inscripció](#)

Forma de pagament: Un cop finalitzada la formació es girarà l'import total del curs al número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.

Les baixes a una formació s'hauran de comunicar mitjançant correu electrònic a l'atenció de cmatos@dincat.cat o formacio@dincat.cat mínim 10 dies abans de l'inici del curs ([consulteu política de devolucions](#))



i INFORMACIÓ D'INTERÈS

Abans de l'inici de la formació rebreu un correu amb el link de l'**Aula de ZOOM** que s'utilitzarà per la formació

Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.

A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.