

# Resiliencia

30 horas de duración



Metodología  
**100% online**



Hasta **100%**  
**bonificable**



**Diploma de  
Aprovechamiento**



**Sin requisitos  
de acceso**

# CARACTERÍSTICAS

X X X X X X X



## Objetivos principales del curso

- Entender qué es la resiliencia y para qué sirve.
- Conocer por qué ocurre la resiliencia y las situaciones que activan ese proceso.
- Saber qué perfiles de personas son resilientes y si es posible aprender.
- Saber qué tienen en común las personas resilientes.
- Conocer las claves y los pasos a trabajar, para convertirse en una persona resiliente.
- Conocer la importancia del sentido de la vida en la evolución del individuo. Conocer la historia de Viktor Frankl y cómo descubrió la importancia del sentido de la vida.
- Conocer la importancia de la fe en que todo mejorará para sobrevivir.
- Conocer la importancia de la gratitud para ser feliz.
- Conocer la importancia de la solidaridad como sentido de la vida.
- Saber en qué nos puede ayudar el hecho de admirar a otras personas.
- Conocer historias reales de resiliencia en situaciones extremas.
- Conocer diferentes herramientas extras que le servirán para seguir desarrollando la resiliencia.



Modalidad  
**100%  
online**



**Diploma** de  
Aprovechamiento



**Apoyo y  
asesoramiento**  
continuo



X X X X X X X X X

**Formación online (bonificable hasta el 100%)**

X X X X X X X X X

# Índice de contenidos

.....  
¿Qué **aprenderás** con nosotros?

1

## ¿QUÉ ES LA "RESILIENCIA"?

- ¿Para qué sirve la resiliencia?
- ¿Cómo funciona la resiliencia?
  - La crisis.
  - El proceso de "duelo" post crisis.
  - La trascendencia.
- ¿Se nace resiliente o se aprende?
  - ¿Cómo podemos saber si somos resilientes?

2

## ¿CÓMO DESARROLLAR LA RESILIENCIA?

- Claves importantes para ser resiliente.
  - Localizar las causas del problema.
  - Introspección.
  - Aceptación.
  - Adaptación.
  - Optimismo.
  - Sentido del humor.
  - Alimentar las relaciones personales.
  - De oruga a mariposa.

3

## EL SENTIDO DE LA VIDA.

- Viktor Frankl y la "Logoterapia".
- La fe.
- La gratitud.
- Solidaridad ¿Puedo ayudar a alguien con mi experiencia?

4

## LA IMPORTANCIA DE ADMIRAR.

- La teoría del espejo. ¿En quién puedo fijarme cómo ejemplo?
- Historias reales de resiliencia.
  - Hellen Keller.
  - Nick Vujicic.
  - Malala Yousafzai.
  - Tim Guénard.

5

## MÁS HERRAMIENTAS.

- Los consejeros.
- Meditación diaria para reducir el estrés.
- Las tres cartas del perdón.
- Carta de gratitud.
- Autoafirmaciones.
- Contar nuestra historia.

# METODOLOGÍA



## 100% ONLINE. FLEXIBILIDAD

Nuestra **metodología online** está pensada para que tú, como alumno, adquieras un nivel de conocimiento adecuado a tu ocupación profesional. Te ofrecemos un nivel alto de interactividad que sirve de refuerzo al aprendizaje y a la asimilación de la información.

Una vez confirmado el pago, formalizaremos tu matrícula en el curso y, el día del inicio (miércoles o viernes), recibirás un correo electrónico con tus claves de acceso al **Campus Virtual**.

Además, el ritmo y el itinerario didáctico del curso están diseñados para ser conciliados con tus responsabilidades personales y laborales. ¡Tú organizas tu tiempo!

## ¿Qué te vas a encontrar?

Una vez dentro del Campus, podrás descargar y estudiar el material didáctico, ver videotutoriales explicativos, participar en foros de debate, plantear tus dudas a tu tutor personal, leer documentación complementaria, realizar las actividades o interactuar con otros alumnos.



**Fácil de utilizar:** no se necesitan conocimientos específicos de informática para realizar el curso. Nuestra plataforma online te guiará paso a paso en todo el proceso de formación.



**Tutor personal:** resuelve todas tus dudas en directo en horario de tutorías o consulta con tu tutor personal a través de email.



**Desde cualquier dispositivo:** sin desplazamientos. Estés donde estés, con tus claves de acceso podrás hacer el curso desde cualquier ordenador.



**Vídeos y herramientas multimedia:** foros, chats, casos prácticos y múltiples vídeos que harán que tu aprendizaje sea mucho más ameno.



**Disponible las 24 horas:** se puede acceder al curso en cualquier momento del día.



**Contenido descargable:** el contenido del curso y todo el material complementario está disponible para su descarga.



**Soporte técnico:** Contarás con el apoyo de un equipo de soporte informático para cualquier necesidad que te pueda surgir.



**Tutorías telefónicas:** podrás contactar con tu tutor telefónicamente.

**¿Tienes dudas?  
¡Contacta con nosotros!**

Tel. 910 881 314  
[femxacorporate@femxa.com](mailto:femxacorporate@femxa.com)

**Cámara**  
Pontevedra, Vigo y  
Vilagarcía de Arousa

**femxa**