



SUPERAR L'ADVERSITAT: LA PERSONALITAT RESISTENT

DIES: Divendres 8 i 15 de novembre

HORARI: de 15.30 a 19.30h

LIOC: ICA FIGUERES – c/ Llers, 13 (Tel. 972 513468)

PROGRAMA

La personalitat resistent és fruit d'un caràcter especial, caràcter que pot ser après.

El curs estudia la personalitat resistent i ofereix l'estructura necessària per adquirir-la. També exposa en què consisteix la resiliència, els processos que implica i la seva vinculació amb el caràcter resistent. Tots aquests coneixements permeten concloure que la mediació és una eina de primera categoria per afavorir la resistència i la resiliència del client.

I. RESISTÈNCIA I RESILIÈNCIA

1. La resistència: una habilitat complexa.
2. Els principis de la resiliència.
3. Acceptació de la pròpia responsabilitat: l'actitud assertiva.

II. OBSTACLES PER PODER SER UNA PERSONA RESISTENT

4. El pessimisme.
5. El victimisme.
6. L'optimisme incondicional.

III. CANVIS I RESISTÈNCIA

7. El canvi de percepció.
8. El pensament i caràcter de complexitat paradoxal.
9. La serendipitat.

IV. LA PERSONA RESILIENT

10. Els patrons implícits en un procés resilient.
11. La logoteràpia.
12. Estratègies per afavorir els processos resistents i resilients.

