



## Resiliencia y Growth Mindset

Duración: 6 horas

### Objetivos

- Comprender la Interconexión entre la resiliencia y la mentalidad de crecimiento
- Desarrollar nuestra capacidad para enfrentarnos a contratiempos y situaciones complejas
- Aprender técnicas para afrontar dificultades con una actitud positiva
- Transformar perspectivas para conseguir resultados excelentes, reorientar el enfoque hacia la mejora continua
- Impulsar la confianza en las propias habilidades para alcanzar objetivos personales y profesionales.

### Principales contenidos

- Importancia de la resiliencia y el Growth mindset a nivel personal y profesional
- Aspectos clave de las personas resilientes
- Factores que fortalecen nuestra capacidad de adaptarnos a la adversidad
- Identificar creencias limitantes y su impacto en nuestra capacidad de resiliencia
- Gestión emocional en situaciones adversas
- Aspectos clave para desarrollar una mentalidad de crecimiento
- Técnicas para desarrollar la autoconfianza y el aprendizaje continuo
- Reencuadrar los contratiempos y las situaciones difíciles para convertirlos en oportunidades de aprendizaje
- Técnicas para fortalecer la autoeficiencia y la perseverancia
- Establecer un plan para desarrollar nuestras propias capacidades