

Estratègies per a desenvolupar la resiliència

Modalitat:

En línia

Llengua:

Espanyol

Duració:

30 h

Destinataris:

PAS

Destinataris: perfil professional

PAS de la Universitat de València

Calendari de realització

1a Edició

Sessió	Data	Horari	Lloc
Inici	22/03/2021	-	En línia*
Fi	25/04/2021	-	

* Aquest curs es realitzarà íntegrament en una plataforma externa.

Professorat responsable

Rafael López Azuaga

ADR Formación

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

 Servei de
Formació Permanent
i Innovació Educativa

Objectius formatius i continguts

OBJECTIUS

La vida sempre ens ofereix nous reptes i adversitats (és a dir, situacions noves i per això dificultoses) en qualsevol àmbit de la nostra vida. És normal que qualsevol dificultat o adversitat ens pugui arribar a provocar ansietat i por, i pot afectar la nostra autoestima si no som capaços d'afrontar-la degudament.

Si no som capaços d'afrontar les adversitats, acabaran afectant-nos psicològicament i personalment, perquè no aconseguirem assolir les nostres metes personals, ens costarà tirar avant i acabarà afectant-nos en les nostres relacions socials.

CONTINGUTS

- La resiliència.
- Com ser més resilient.
- La resiliència i la depressió.
- La resiliència i l'estrès laboral.
- Tècniques de relaxació.
- La resiliència i l'assetjament *psicològic* laboral.
- La resiliència i els estudis acadèmics.

Competències que es desenvoluparan

És important aprendre estratègies psicològiques i pràctiques que ens permeten afrontar les adversitats de manera positiva, de manera que tots els reptes i dificultats siguin vistos com a oportunitats d'aprenentatge i de desenvolupament personal. Així finalment aconseguirem assolir els nostres objectius personals, professionals i acadèmics.

Criteris i procediment d'avaluació de l'activitat

És obligatori superar els tests que es plantegen al llarg del curs.

Visualització del 100% dels continguts i superació de les proves d'avaluació fixades.