

# REZILIENȚA PERSONALĂ /

Sau cum lucrăm cu emoțiile, gândurile și comportamentele noastre

8 sesiuni online x 90 minute  
Numar de participanți 10-12

## OBIECTIVUL PROGRAMULUI:

De a le oferi participanților informațiile și instrumentele necesare pentru a-și dezvolta reziliența personală, pornind de la 3 paliere de atenție: emoțiile generate de un anumit eveniment, gândurile asociate acestor emoții și acțiunile care sunt consecința nevoii de a gestiona ceea ce individul simte și gândește, atât pe moment cât și după evenimentul declanșator.

## METODOLOGIE:

- Exerciții în echipe și individuale, urmate de discuții și concluzii referitoare la aplicabilitatea în practică
- Chestionare de auto-descoperire
- Discuții facilitate în plen
- Introspecție urmată de împărtășire în plen
- Chestionare on-line, urmate discutarea răspunsurilor

### MODUL 1

De la stimul la răspuns.  
Emoțiile și acțiunea.

**Obiectiv:** Conștientizarea faptului că același stimul poate duce la răspunsuri diferite și că acestea depind de interpretare.

### MODUL 2

Mecanismele de gestionare a emoțiilor și reziliența personală.

**Obiectiv:** Conștientizarea modului de gestionare a unor situații din realitatea proprie. Descoperirea nivelului de reziliență și înțelegerea emoțiilor.

### MODUL 3

Înțelegerea și acceptarea emoțiilor. Deturnarea reacției pe moment.

**Obiectiv:** Raportarea asumată la propriile emoții, alături de înțelegerea bazei neuroștiințifice și practicarea tehnicilor de deturnare a reacției pe moment.

### MODUL 4

Tendențe de interpretare.  
Extinderea perspectivei.

**Obiectiv:** Descoperirea nevoilor din spatele reacțiilor, investigarea propriei interpretări și găsirea unor alternative valide.

### MODUL 5

Neuroplasticitatea și starea de bine.

**Obiectiv:** Evidențierea importanței alegerilor conștiente privind stilul de viață.

### MODUL 6

Obiceiuri mici, schimbări durabile.

**Obiectiv:** Cultivarea unui nou obicei benefic prin integrare în rutina zilnică.

### MODUL 7

Superputeri pentru antrenarea rezilienței.

**Obiectiv:** Descoperirea și folosirea propriilor calități.

### MODUL 8

Construirea rezilienței pe termen lung.

**Obiectiv:** Accesarea resurselor pentru construirea rezilienței pe termen lung.

Acest program este o experiență de învățare dezvoltată și livrată exclusiv de

**TREND**

Contact: office@trendconsult.eu