

UNIVERSITAT D'ESTIU RAMON LLULL PUIGCERDÀ 2019

TÍTOL

Superar l'adversitat: la personalitat resistent

DATES I HORARI

Dilluns 15 de juliol. 9.30 a 14.00 h i 16.00 a 20.00 h.

Dimarts 16 de juliol. 9.30 a 14.00 h i 16.00 a 20.00 h.

PREU

General: 140 € / Estudiants: 126 € / Residents Cerdanya: 90 €

PROFESSORAT

Sr. Toni Bardera Trull

Diplomat en Ciències Religioses

Professor de comunicació i habilitats socials

Expert en Programació Neurolingüística (PNL)

Especialitzat en formació laboral de l'àmbit assistencial i sanitari

DESCRIPCIÓ

La resistència a les adversitats i l'evolució favorable que manifesten algunes persones davant d'elles és fruit d'un caràcter especial.

Aquest curs estudia la personalitat resistent i ofereix l'estructura necessària per adquirir-la. També exposa en què consisteix la resiliència i els processos que implica.

PROGRAMA

I. RESISTÈNCIA I RESILIÈNCIA

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

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. Reducció d'experiències negatives.
9. El pensament i caràcter de complexitat paradoxal.
10. Exercicis per augmentar la capacitat de resistència.
11. La serendipitat.

IV. LA PERSONA RESILIENT

12. Els patrons implícits en un procés resilient.
13. Exercicis per afavorir els processos resilients.
14. La logoteràpia.

IDIOMA

Català

