

# La Costruzione della Resilienza

02 GIORNI

## OBIETTIVI

La resilienza è l'abilità di far fronte e superare le sfide e le avversità che la vita ci riserva. Esistono dei fattori che - se presenti nell'individuo - contribuiscono alla resilienza, come per esempio l'ottimismo, la capacità di risolvere i problemi, la fede, la flessibilità psicologica, l'autocontrollo, l'empatia, le relazioni interpersonali. Un percorso di rafforzamento psicologico di grande utilità per chiunque.

*"Chi è felice farà felici anche gli altri, chi ha coraggio e fiducia non sarà mai sopraffatto dalla sventura"*

ANNA FRANK

## PROGRAMMA

### La resilienza

- > Ottenere risultati anche nelle situazioni più critiche
- > Resistere alle avversità
- > I processi coinvolti

### Rimanere connessi

- > Costruire relazioni forti attraverso la comunicazione positiva
- > L'empatia
- > Imparare a chiedere aiuto
- > Disporsi all'aiuto

### Consapevolezza di sé

- > Identificare i propri pensieri
- > La padronanza delle proprie emozioni
- > Identificare i propri comportamenti
- > I modelli controproducenti

### Autocontrollo

- > La capacità di dominare gli impulsi, il pensiero e le emozioni
- > I comportamenti corretti per raggiungere gli obiettivi
- > La capacità di esprimere le proprie emozioni

### L'ottimismo

- > Saper cogliere "il buono" in sé stessi e negli altri
- > Identificare ciò che si può controllare
- > Rimanere fedeli alla realtà
- > Evitare convinzioni controproducenti

### L'agilità mentale

- > Pensare in modo flessibile e accurato
- > La capacità di trovare nuove strategie
- > La visione prospettica

### I propri punti di forza

- > Quali sono i miei punti di forza?
- > Come posso metterli in gioco per superare le sfide e raggiungere i miei obiettivi?
- > Coltivare un approccio positivo

## PARTECIPANTI

Chiunque desideri acquisire le conoscenze e un metodo concreto per aumentare la propria capacità di far fronte alle complessità della vita superandole.

## EDIZIONI

2019


Milano, 28 Febbraio 1 Marzo

Milano, 16-17 Maggio

Milano, 21-22 Novembre


## ISCRIZIONI

 SINGOLA € 1.315 (+IVA) per l'iscrizione di un partecipante

 MULTIPLA -15% a persona per:  
• 2 o più iscritti alla stessa edizione del corso  
• 9 o più iscrizioni nell'arco di 12 mesi a diversi corsi a catalogo

### COME ISCRIVERSI

 +39 02 38010666

 +39 02 38010871

 [www.scuoladipaloalto.it](http://www.scuoladipaloalto.it)

 [informazioni@paloaltoscuola.it](mailto:informazioni@paloaltoscuola.it)