



PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

ESCUELA DE FORMACIÓN

MODELO PROPUESTA DE ACCIÓN FORMATIVA

TÍTULO	RESILIENCIA Y SUPERACIÓN DE LAS DIFICULTADES
MÓDULO AL QUE PERTENECE	Formación complementaria: formación para el desarrollo personal y profesional
DURACIÓN EN HORAS	8 horas
MODALIDAD	Online síncrona
FECHAS Y HORARIO	10 y 11 de junio Horario: de 9 a 13 horas
PLAZAS A OFERTAR	30 plazas
PERFIL DE LOS DESTINATARIOS	PDI que deseen mejorar su resiliencia en el trabajo y adquirir herramientas que les ayuden a superar las dificultades profesionales.
OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A CONSEGUIR	▪ Desarrollar las metas personales mediante el establecimiento de objetivos y la ejecución de planes de acción, superando las dificultades que se encuentran en el camino. ▪ Liderar nuestra vida profesional, mediante la consecución de resultados óptimos en un tiempo determinado. ▪ Aplicar las herramientas más adecuadas para conseguir una resiliencia óptima, en las diferentes situaciones profesionales y personales. ▪ Desarrollar las estrategias adaptativas más adecuadas a cada momento y situación, con objeto de conseguir un equilibrio emocional estable y la optimización del tiempo disponible. ▪ Conocer las costumbres y hábitos que utilizan las personas con una elevada efectividad en su trabajo. ▪ Aplicar la resiliencia para superar con éxito los momentos más difíciles, saliendo reforzado con un aprendizaje proactivo e inteligente.
CONTENIDOS	▪ Resiliencia como herramienta de trabajo profesional y mecanismo de desarrollo personal. ▪ Actitud mental positiva para transformar los problemas importantes en retos profesionales, que conllevan oportunidades crecimiento personal. ▪ Cómo enfrentarse a situaciones adversas, complicadas y/o difíciles, y superar todas las dificultades, saliendo reforzado de la situación. ▪ Principales herramientas de las personas resilientes: - Actitud proactiva: siempre aprendiendo. - Proactividad: reaccionar inteligentemente. - Tenacidad: conseguir lo que nos proponemos. - Flexibilidad mental: adaptación a las nuevas situaciones.



PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

ESCUELA DE FORMACIÓN

	- Motivación intrínseca: centrarse en nuestros recursos, utilizándolos inteligentemente, para conseguir llegar a las metas propuestas. - Nuevas energías: alimentación, ejercicio y desconexión mental. - Colaboración: buscar el apoyo de personas cualificadas. ▪ Utilización de nuestras energías mentales para maximizar el aprendizaje en situaciones adversas y complicadas. ▪ Casos prácticos sobre resiliencia y diferentes enfoques para superar las dificultades.
METODOLOGÍA	La metodología tiene carácter dinámico estando orientada a capacitar al participante para aplicar procedimientos eficaces que se adecuen a su situación concreta de trabajo. Se fomentará la interacción y participación a través resolución de problemas y búsqueda de soluciones adaptadas a cada participante. Durante el desarrollo del curso se utilizarán las siguientes técnicas pedagógicas: ▪ Explicaciones por el profesor. ▪ Estudio de casos prácticos. ▪ Videos explicativos. ▪ Resolución de problemas.
OTRO PROFESORADO	Ramiro Canal Martínez 8 horas