

## **La resiliencia en equipos y personas. Cómo podemos desarrollarla**

**Fecha:** Día 20 de febrero

**Horario:** 9:00 a 14:00 - 15:00 a 18:00

**Duración:** 8 horas

**Lugar:** Cámara de Gipuzkoa - Avda. de Tolosa, nº 75 - 20018 Donostia-San Sebastián

## objetivo

En actividades de niveles de exigencia altos y en circunstancias de momentos difíciles la resiliencia se ha convertido en una habilidad esencial tanto para las personas como para los equipos. Este curso proporciona herramientas y estrategias prácticas concretas para cultivar mentalidades y actitudes resilientes individuales y colectivas, y para facilitar así un ambiente de trabajo resiliente positivo, eficaz y productivo.

Este curso permitirá a las personas participantes:

1. Conseguir mayor capacidad de adaptación y manejarse mejor en situaciones complicadas.
2. Conseguir y facilitar mayor bienestar emocional. Desarrollar las habilidades para gestionar el estrés y las capacidades para fortalecer el bienestar psicológico.
3. Mejorar el rendimiento y la productividad eficaz del equipo. Conseguir más soluciones y avances.
4. Mejorar las relaciones: Facilitar un ambiente de trabajo más positivo, fortalecedor y colaborativo.

## Programa

- La resiliencia, fundamentos clave.
- Trabajar en actividades demandantes y con niveles de exigencia altos.
- Elevar los niveles de consciencia, en lo individual y en lo colectivo.
- Desarrollar la resiliencia propia.
- Estrategias para desarrollar la resiliencia en las personas.
- Facilitar que cada persona pueda ayudar también mejor a la resiliencia de las demás.
- Hábitos clave de la resiliencia social que podemos aplicar en los equipos de trabajo.
- Construir una cultura resiliente y un ambiente de trabajo que ayude ante las dificultades.
- Habilidades para la resiliencia en los equipos.
- Estrategias para desarrollar la resiliencia en los equipos. Buenos hábitos y técnicas prácticas.
- Favorecer la adaptación, la flexibilidad y la readaptación continua.
- Fortalecer en los equipos la sensación de confianza y de autocapacidad.
- Construir soluciones, planes y acuerdos. Cómo mejorar además en llevarlos a la práctica.
- Avanzar en los temas y tareas que no gustan o que gustan menos.
- Manejar los temas que no están bien y las cosas que tendríamos que mejorar o cambiar.
- La comunicación entre las personas en equipos y entre equipos en los momentos de dificultad.
- Mejorar las actitudes y formas al hacer comentarios a otras personas.
- Mejorar las actitudes y formas al recibir comentarios de otras personas.
- El bienestar emocional en los equipos y empresas. Ideas clave concretas para llevar a la práctica.
- Resumen, conclusiones y plan de acción personal. Ponentes.

## metodología

La metodología de este seminario será muy práctica. Al finalizar las personas participantes tendrán aprendizajes claros y concretos inmediatamente aplicables en sus organizaciones.

### ponentes



**Javier Martin Aldea**

Socio-director de Abantian.

Amplia experiencia como consultor y como formador, especializado en temas relacionados con aplicación de estrategias y recursos humanos, trabajo en equipos y orientación al cliente.



**Ion Uzkudun Amunarriz**

Socio-director de Abantian.

Amplia experiencia como consultor y como formador, especializado en desarrollo de negocios y estrategias comerciales con orientación al cliente, trabajo en equipos y desarrollo personal.

## Otros datos relevantes

- **Fecha, duración y lugar**

- Día 20 de febrero de 2025. De 9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 horas. 8 horas

Cámara de Gipuzkoa. Avda. de Tolosa, 75. 20018 Donostia.

- **Precio**

- 260 € (almuerzo incluido).
- Descuento de un 10% para las terceras y sucesivas inscripciones. En caso de no cancelar la inscripción, o realizarla con menos de 48 horas de antelación al inicio de la formación, se deberá abonar el 100% del importe, salvo caso de fuerza mayor.

### **FUNDAE**

Las inscripciones podrán bonificarse parcialmente en las cuotas de la Seguridad Social a través de la encomienda de gestión a Cámara de Gipuzkoa.

## Información

943 000284

[bikain@camaragipuzkoa.com](mailto:bikain@camaragipuzkoa.com)