

Resilience

How to Keep Going When the Going Gets Tough



Copyright © 2012 by HRDQ

Self-Guided Learning Program

Resilience - e-Learning (Rezilienta)

Componente: Prezentare PowerPoint

Durata: Aprox. 55 min

Conflictele, schimbarea și stresul sunt realități ale vieții organizationale de zi cu zi. Cheia supraviețuirii angajatului este rezistența, capacitatea de a-și reveni după adversitate. Reziliența nu împiedică apariția provocărilor, dar poate oferi puterea și mijloacele necesare pentru recuperare și pentru a merge mai departe.

Dezvoltarea rezilienței este foarte asemănătoare procesului de proiectare al unei clădiri rezistente la cutremur. Este nevoie de o fundație solidă și o structură flexibilă, care să nu cedeze sub presiune. Aceasta se traduce ca fiind imaginea de sine, legăturile cu ceilalți, agilitate mentală și strategii eficiente de adaptare.

Cursul Resilience: How to Keep Going When the Going Gets Tough oferă participanților un plan pentru creșterea rezilienței. Dedicat să dezvolte încrederea, să ofere suport rețelei în realizarea obiectivelor și a aptitudinilor de gestionare a stresului.

Obiectivele cursului:

- Revenirea după adversitate
- Construirea imaginii de sine ca o bază a rezilienței
- Formarea și menținerea relațiilor pentru a construi o rețea de suport
- Dezvoltarea abilităților de acceptare și adoptare a schimbărilor
- Gândirea flexibilă pentru a învinge obstacolele
- Implementarea strategiilor de reducere a stresului și de relaxare pentru a menține rezistența

Disponibil în varianta de program de training e-Learning pentru studiu individual dar și în varianta de program de training în sală, cursul **Resilience** face parte din COLECTIA DE TRAININGURI REPRODUCIBILE și din BIBLIOTECA DE E-LEARNING, resurse de training ce pot fi descărcate, personalizate și reproduse. Fiind de ușor de editat, fișierele sunt în Microsoft Word și PowerPoint, aceste soluții de training sunt accesibile, se achiziționează o singură dată și pot fi reproduse de câte ori va este necesar.

Conținutul programului:

- Construirea fundamentelor unei firme
- Realizarea și menținerea conexiunilor
- Stabilirea și atingerea obiectivelor
- Acceptarea și adoptarea schimbării
- Utilizarea unei gândiri flexibile în depășirea obstacolelor
- Mecanisme de adaptare de moment

Inclus:

- Teste
- Studiu de caz

Prinde cea mai bună ofertă cumpărând acest produs ca parte din ULTIMATE COLLECTION. Economisește astfel pentru toate trainingurile de care ai nevoie din categoria soft-skills.

Cuvinte cheie: e-Learning, coping, adaptare, aptitudini, skills, reziliența, training

Training, assessment, simulări, jocuri din aceeași categorie: Emotional Intelligence Skills Assessment – facilitator set, What Would you do?: A Game of Ethical and Moral Dilemma – facilitator set, What’s My Communication Style? – deluxe facilitator set, Conflict Strategies Inventory 3rd – facilitator set