



Detalhes do Curso

Treinamento sobre "Resiliência Emocional"

Palestrante: Lucia Lopes

Problema:

Diariamente nos deparamos com circunstâncias que nos causam tensões e estresse. Vivenciamos, ao longo da vida, inúmeros momentos de adversidades. O desafio é: como enfrentar os problemas e ainda manter o equilíbrio?

Transformação:

Este treinamento fornece ferramentas para o aumento da “resiliência emocional”, habilidade fundamental para lidar da melhor maneira com as vicissitudes e os desafios da vida.

Tema: Treinamento sobre "Resiliência Emocional"

Conteúdo Programático

- Porque a resiliência emocional é antecessora da “felicidade”;
- Qual a importância da resiliência emocional para a saúde mental e emocional;
- A analogia entre resiliência emocional, motivação e comprometimento profissional;
- Como utilizar as adversidades como oportunidade de aprendizagem e crescimento;
- Ferramentas que podem ser utilizadas no dia a dia para aumentar o grau de resiliência emocional.

Carga horária: 03:00 horas