



Conferencia
Virtual

“Resiliencia en Tiempos de Cambio”

Pautas

- ◆ Escucha y Participación Activa a través del chat.
- ◆ Micrófono apagado / Escribir Nombre.
- ◆ Navegador en www.menti.com
- ◆ Preguntas y Respuestas - 10 minutos.
- ◆ Teléfono móvil en vibrador.



Conferencia
Virtual

“Resiliencia en Tiempos de Cambio”

◆◆ Expositor
**Manuel
Barrantes**

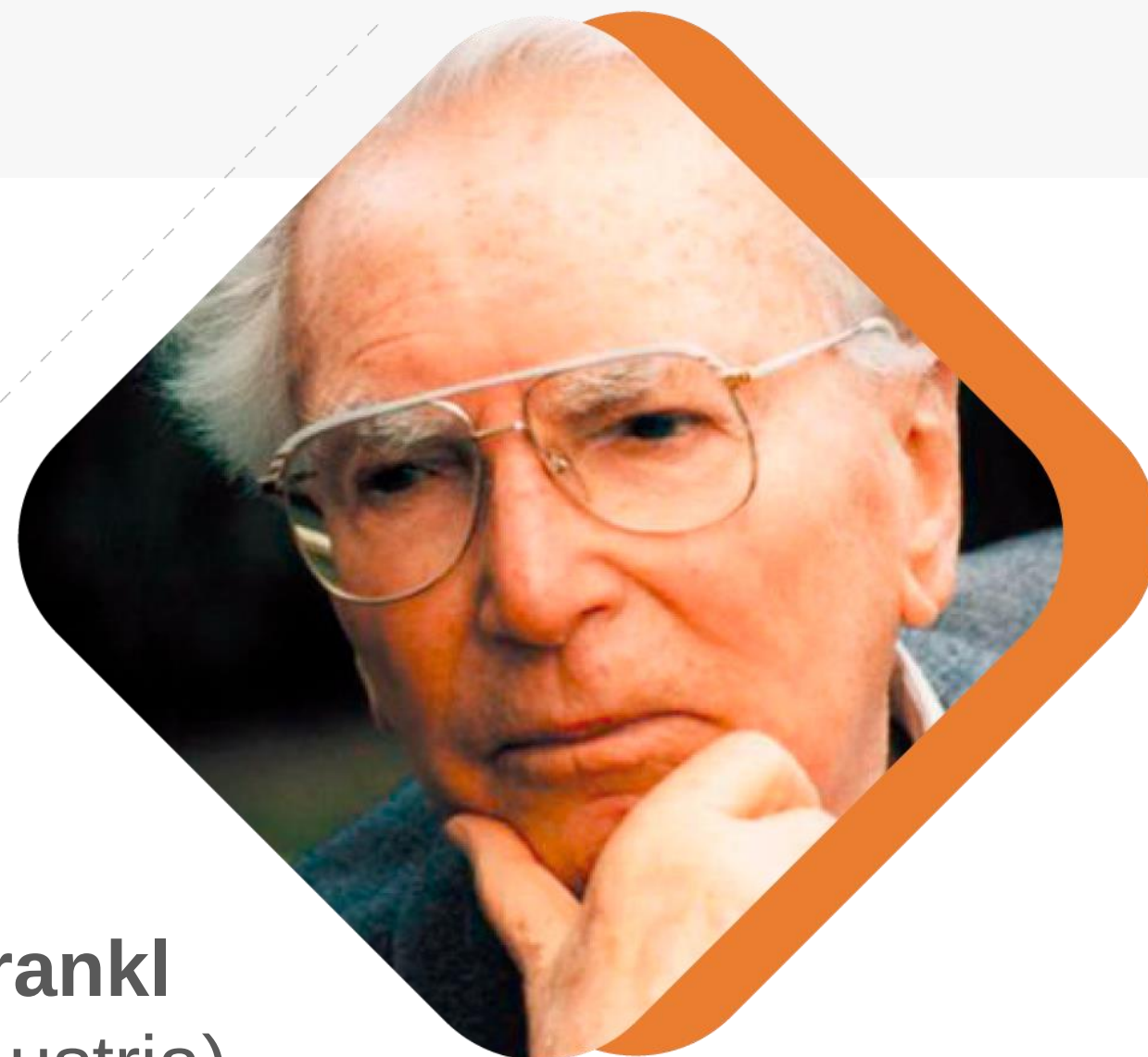


contacto@reachhrgroup.com





“Rostros de Resilencia”



Viktor Frankl
(Viena, Austria)



Marsivit Alejo
(Lima, Perú)



¿Qué Atributos o Características Tiene Una Persona Resiliente?

contacto@reachhrgroup.com

¿QUÉ ES RESILIENCIA?

- ◆ El proceso de adaptarse bien frente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes importantes de estrés.
- ◆ Implica "recuperarse" de estas experiencias difíciles, Implica un profundo crecimiento personal.

Fuente: American Psychological Association, 2020



Componentes Básicos



Conexión



Bienestar



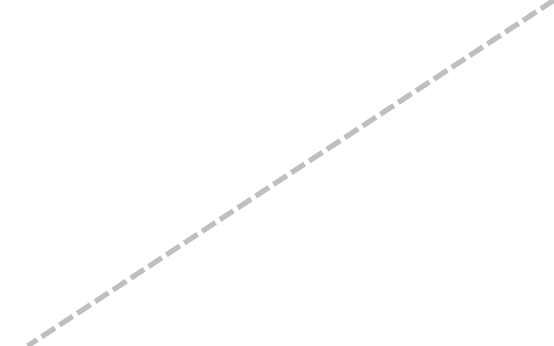
Perspectiva



Aprendizaje



Propósito

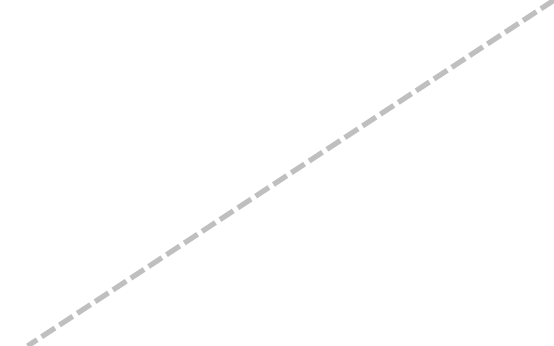
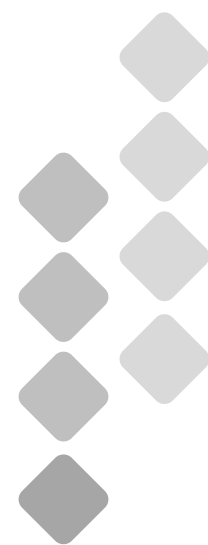


PROPÓSITO

Y PERSEVERANCIA

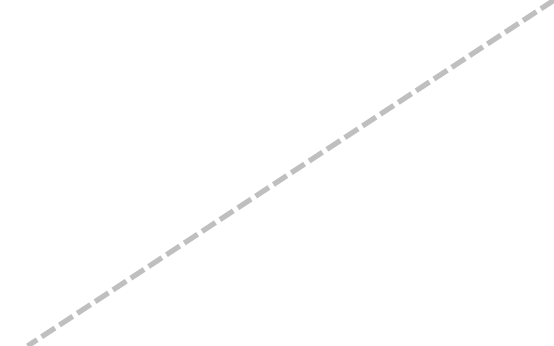
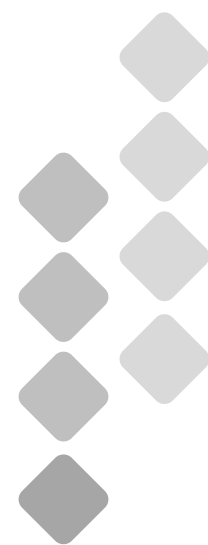


¿No encuentras tu propósito?
Constrúyelo



¿Que logro quisieras obtener sobre tu bienestar físico al final del próximo mes?

 **www.menti.com**
Código: 60 77 841



¿Por qué sería importante lograrlo?



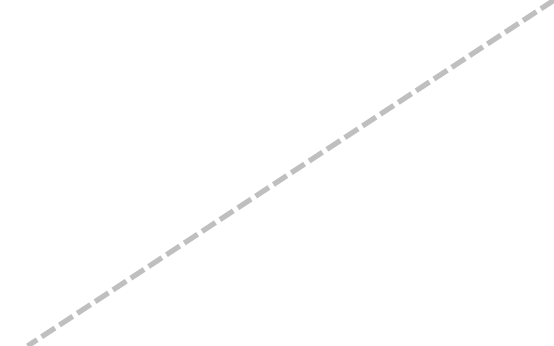
www.menti.com
Código: 60 77 841



Imagina que celebrarás tu cumpleaños número 90 y tus amigos, colegas y familiares darán discursos en tu honor. ¿Qué quisieras que digan sobre ti y tus logros?

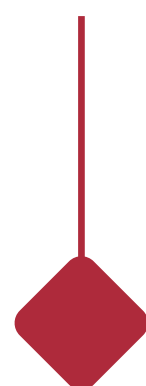


Reflexiona sobre tu vida y lo que esperas lograr. Escribe 2 discursos. Uno en el que se hable de ti y tus logros personales. Y otro en el que se hable de tus logros profesionales.



PROPÓSITO

Y PERSEVERANCIA



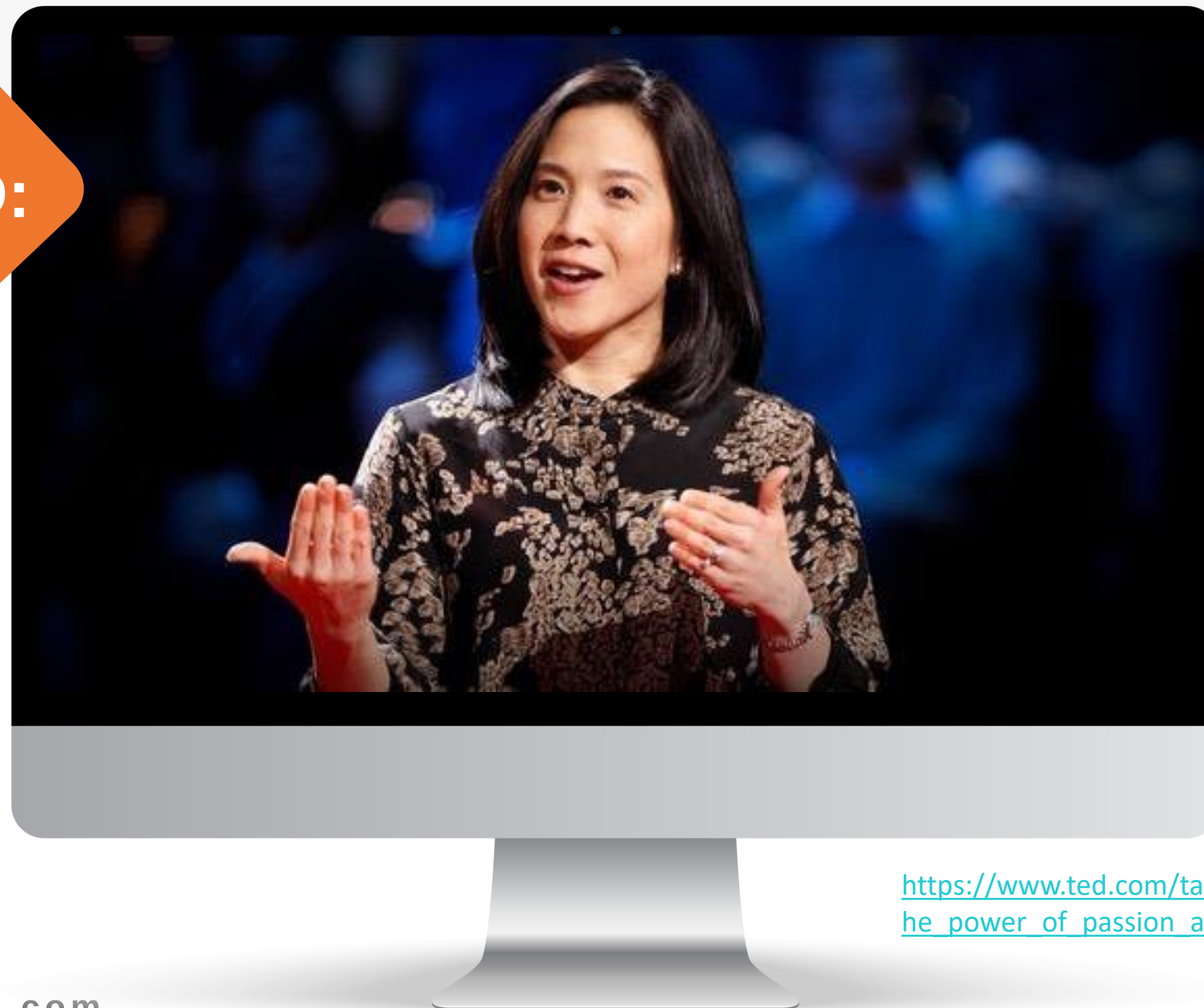
La pasión y perseverancia para
alcanzar metas a muy largo plazo



“ La fuerza de la pasión y perseverancia”

Angela Lee Duckworth

TED:



https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance#t-35875

contacto@reachhrgroup.com



“¿Qué hace una gran vida? Lecciones del estudio sobre la felicidad”

Robert Waldinger (Harvard University)



TED:



https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare

contacto@reachhrgroup.com

“Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”

Boris Cyrulnik (Neurólogo y psiquiatra)

BBVA:



https://youtu.be/_lugzPwpsyY

contacto@reachhrgroup.com



Información:

Tell: (+511) 943.513.844

E-mail: contacto@reachhrgroup.com

www.reachhrgroup.com

