

Levantarse, adaptarse y crecer

Herramientas de resiliencia para la vida
y el trabajo.



Acerca del programa

La Resiliencia

Las investigaciones han encontrado que la **resiliencia** es un **factor clave** en el florecimiento humano, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

Las personas resilientes tienden a buscar:

- Nuevos **desafíos**
- Ven **oportunidades y aprendizajes** en el fracaso
- Encuentran **significado** en la adversidad
- Aprenden a enfocarse sobre lo que está **bajo su control**
- Son más **optimistas** y tienen mayores niveles de **esperanza**

Durante este taller, aprenderás acerca de los factores protectores que aumentan nuestra capacidad para hacerle frente a los inevitables retos de la vida, así como estrategias, herramientas y ejercicios prácticos para salir adelante y crecer ante la adversidad.

Acerca del programa

Factores de protección

Aprenderás acerca de los **ocho factores** principales que ayudan a construir mayor resiliencia y que funcionan como amortiguadores ante la adversidad si se cultivan de forma preventiva:

1. Biología
2. Autoconocimiento
3. Autorregulación
4. Habilidad Mental
5. Optimismo
6. Autoeficacia /Dominio de uno mismo
7. Conexión
8. Instituciones Positivas

Adicionalmente, se hablará del **crecimiento post traumático**, que describe un proceso natural de transformación positiva que se vive tras enfrentar la adversidad y que si se logra capitalizar, se convierte en una fuente importante de crecimiento y desarrollo.

Acerca del programa

Factores de protección Organizacional

Los equipos y organizaciones también pueden fortalecerse a través del cultivo de varios factores como lo son:

1. El liderazgo y el manejo de la cultura organizacional
2. La capacidad proactiva de adaptación y flexibilidad ante el cambio
3. El fortalecimiento de las redes interpersonales organizaciones

Dentro de este marco aprenderás acerca de la importancia de:

- Cultivar una cultura de honestidad y apertura
- Desarrollar un enfoque centrado en fortalezas
- Fortalecer un sentido de autonomía y autoeficacia
- Establecer canales de comunicación activa y constructiva
- Desarrollar el liderazgo al servicio

Acerca del programa

Formato de trabajo

- **Duración:** 5 sesiones en línea de una hora y media cada una.
- **Modalidad:** Sesiones impartidas semanalmente.

Premisas e inversión

La inversión depende del número de participantes y de las condiciones del proyecto.

Para mayor información: informes@ibi.mx o al +5255 4342 5369

“Mientras tengamos esperanza, tenemos dirección, energía y el mapa para movernos”.

- Lao Tzu

Acerca del equipo

Conoce a



Arlen Solodkin
MSW, MAPP

Arlen es fundadora y directora del Instituto de Bienestar Integral, organización basada en México que ofrece programas y entrenamientos en liderazgo positivo, psicología positiva y bienestar integral para el mundo de habla hispana. Es profesora en el Certificado en Estudios de la Felicidad, creado por el Dr. Tal Ben-Shahar y directora del programa para el mundo de habla hispana. Colabora con diversas Universidades en el desarrollo curricular, entrenamiento profesional, certificación e iniciativas de consultoría externa, así como en el desarrollo e implementación de programas para empresas AAA. Es conferencista internacional.

Es considerada uno de los mayores referentes en Psicología Positiva y Bienestar Integral en el mundo de habla hispana. Ha sido discípula de las figuras más grandes en el campo de la Psicología Positiva dentro de las que se destacan el Dr. Martin Seligman, el Dr. Tal Ben-Shahar, la Dra. Angela Duckworth, la Dra. Barbara Fredrickson, el Dr. Adam Grant, entre otros.

Arlen estudió en la Universidad de Pennsylvania, donde se graduó con honores de su carrera en psicología y comunicación, y posteriormente de la Maestría en Applied Positive Psychology. Después de graduarse de la maestría en Trabajo social de la Universidad de St. Thomas en MN, desarrolló programas de responsabilidad social con empresas, colegios, universidades y con el sector gubernamental y trabajó por más de 10 años con poblaciones y comunidades vulnerables.

¡Gracias!

**Instituto de Bienestar
Integral**

www.ibi.mx

informes@ibi.mx

+5255 4342 5369



IBI

Instituto de
Bienestar Integral®