



El propósito de este curso es identificar los recursos personales, ejercitar nuevas herramientas y establecer rutas prácticas que posibiliten ampliar la capacidad de aprendizaje y creatividad para dar respuestas eficaces y ágiles a situaciones complejas en el ámbito profesional y personal. Asimismo, cambiar la manera de mirar las situaciones para transformar las dificultades en posibilidades de acción, en resultados de efectividad y satisfacción y en mayor bienestar en las distintas dimensiones de la vida.

RESILIENCIA



Beneficios

- Fortalecimiento de la capacidad de aprendizaje, del pensamiento flexible y creativo.
- Bienestar mental, físico, emocional y social.
- Dimensión de situaciones desde un manejo emocional positivo.
- Determinación frente retos y a situaciones adversas.
- Construcción de una mirada abierta, amplia y flexible frente a los cambios y situaciones críticas.
- Integración de recursos personales para respuestas ágiles y de valor.

Facilitadora



**Cristina
Camino**

Durante 28 años ha sido consultora, coach ejecutiva, conferencista y formadora, implementado diplomados, cursos y conferencias sobre liderazgo, comunicación efectiva y asertiva, habilidades conversacionales, negociación, comunicación organizacional, y en general en las áreas del desarrollo humano y organizacional.

María Cristina cuenta con Maestría Profesional en Coaching Ontológico Avanzado por la Universidad del Desarrollo en Santiago de Chile (2014). Es Coach Certificada en Art of Business Coaching (2008-2009) y en Coaching Ontológico Internacional Avanzado (2012-2013) por Newfield Consulting. Está certificada en Fierce Conversations por Fierce Inc., Seattle, USA (2014). Entrenamiento Resiliency Model CRM, The Trauma Resource Institute, LA, California (2018). Entre otras certificaciones.

Ha colaborado con empresas como: Citi Banamex, HP, Grupo Modelo, Ford Company, 3M, Henkel, entre muchas otras.

Su expertise la ha llevado a trabajar en países como: Ecuador, Estados Unidos, Argentina, Alemania, Francia, España, Japón, etc.

Programa

- Resiliencia: Sus ejes y recursos
- ¿Qué nos ocurre en situaciones adversas?
- Atención al presente y auto-observación
- Técnicas de adaptación y flexibilidad
- La resiliencia apreciativa
- Sensaciones de bienestar y de malestar
- El lenguaje de nuestros sentidos

- Los componentes de la resiliencia: Obstaculizadores y posibilitadores
- Recursos personales
- Pensamiento Flexible y Manejo Emocional

- Construcción de recursos e integración a rutas de respuesta efectiva
- Fortalecimiento personal: Técnicas de pensamiento creativo

Próxima Fecha:

Horario:

Formato: 3 sesiones de 3 horas

Mayor información en inscripciones

 www.seminarium.com.mx

 informacion@seminarium.com.mx