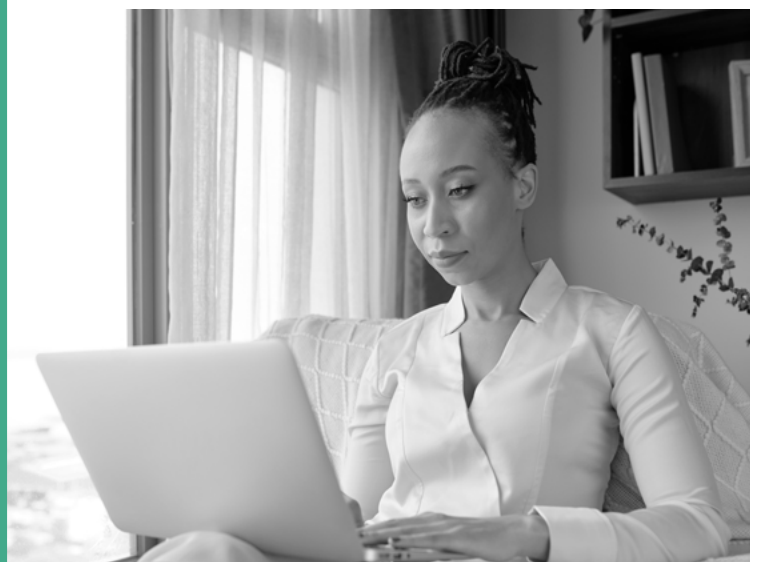




Co-funded by
the European Union

fast▶track
Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

SCHEMA Suggerimenti per sviluppare la capacità di resilienza



fast▶track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path



SCHEMA - Suggerimenti per sviluppare la capacità di resilienza

Lo sapevi? Inizia introducendo un fatto sulla CM competenza in questione	Lo sapevi? "La resilienza non è una singola abilità. È una varietà di abilità e di meccanismi di coping. Per riprendersi da sconfitte e fallimenti, è necessario concentrarsi sulla valorizzazione degli aspetti positivi". Jean Chatzky
Suggerimento #1 per sviluppare le CMS:	Suggerimento #1 per sviluppare la resilienza per l'occupazione: Mantenersi in forma mentalmente: Se essere in forma fisicamente è una componente importante della resilienza, è altrettanto importante sviluppare la forma mentale. La mente è uno strumento potente per costruire la resilienza. Mantenere la forma mentale attraverso la lettura e gli esercizi cerebrali aiuta ad affinare la mente.
Suggerimento #2 per sviluppare le CMS:	Suggerimento #2 per sviluppare la resilienza per l'occupazione: Stabilite obiettivi realistici: Tutti abbiamo grandi sogni su dove vogliamo arrivare nella nostra carriera. Tuttavia, spesso abbiamo aspettative irrealistiche su come raggiungerli, il che ci fa provare sentimenti di fallimento, delusione e inadeguatezza. Creare obiettivi a breve termine che siano realistici e raggiungibili vi farà sentire sempre più vicini ai vostri obiettivi a lungo termine.
Suggerimento #3 per sviluppare le CMS:	Suggerimento #3 per sviluppare la resilienza per l'occupazione: Sostegno personale: Avere un forte sistema di supporto che vi aiuti a superare i momenti difficili e stressanti può aiutare molto a sviluppare la resilienza. La vita professionale può essere a volte stressante e le attività quotidiane possono sembrare più difficili. Avere persone con cui parlare dei propri pensieri e sentimenti è di grande aiuto per sviluppare la propria resilienza. Ricordate che è giusto chiedere aiuto!
Links a Risorse aggiuntive/ Videos:	"Career Resilience" [Blog] https://www.eventusrecruitmentgroup.com/blog/career-resilience/career-resilience/ [Eventus]

fast▶▶track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path



RIJEČKA RAZVOJNA
AGENCIJA PORIN d.o.o.
RIJEKA DEVELOPMENT
AGENCY PORIN Ltd

EVM
GRUPO

INOVA+
RESEARCH &
TECHNOLOGY



aretés
Spudoratamente

fip
Future In
Perspective



Co-funded by
the European Union

"The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein."
Project Number: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000026101