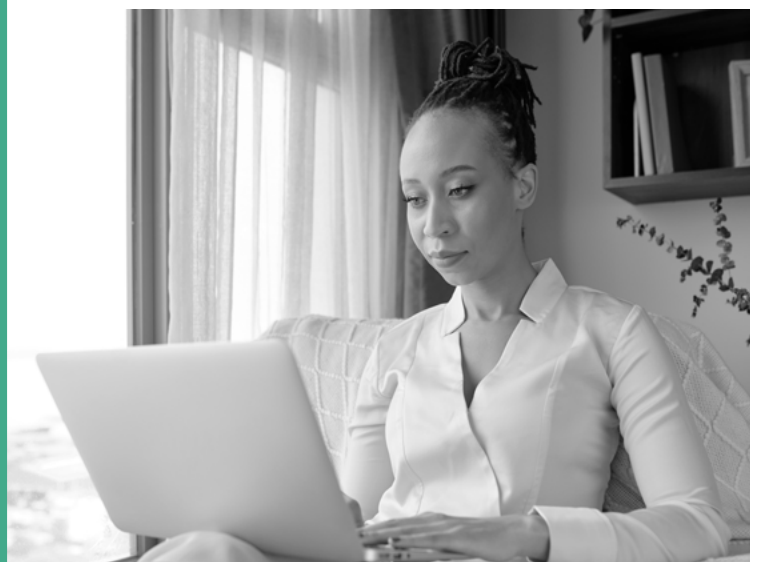




Co-funded by
the European Union

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

Hoja de consejos para desarrollar la capacidad de recuperación



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



Hoja de consejos para desarrollar la capacidad de recuperación

¿Lo sabía? Empieza introduciendo un dato sobre la competencia CM en cuestión	¿Sabías que...? "La resiliencia no es una habilidad única. Es una variedad de habilidades y mecanismos de afrontamiento. Para recuperarte tanto de los baches como de los fracasos, debes centrarte en destacar lo positivo." Jean Chatzky
Consejo nº 1 para desarrollar el CMS:	Por ejemplo: Consejo nº 1 para desarrollar la Resiliencia para el Empleo: Mantenerse en forma mentalmente: Aunque estar en buena forma física es un componente importante de la resiliencia, es igualmente importante desarrollar la aptitud mental. La mente es una herramienta poderosa para desarrollar la resiliencia. Mantener una buena forma mental mediante la lectura e incluso ejercicios cerebrales ayuda a agudizar la mente.
Consejo nº 2 para desarrollar el CMS:	Por ejemplo: Consejo nº 2 para desarrollar la Resiliencia para el Empleo: Establecer objetivos realistas: Todos tenemos grandes sueños sobre dónde queremos llegar en nuestras carreras. Sin embargo, a menudo tenemos expectativas poco realistas sobre cómo lograrlas, lo que nos deja sentimientos de fracaso, decepción e insuficiencia. Crear objetivos a corto plazo que sean realistas y alcanzables te hará sentir que te acercas cada vez más a tus objetivos a largo plazo.
Consejo nº 3 para desarrollar el CMS:	Por ejemplo: Consejo nº 3 para desarrollar la Resiliencia para el Empleo: Apoyo personal: Contar con un sistema de apoyo sólido que te ayude a superar los momentos difíciles y estresantes puede ayudarte mucho a desarrollar la resiliencia. La vida profesional puede resultar estresante en determinados momentos, y las tareas cotidianas pueden parecer más difíciles. Tener personas con las que hablar de tus pensamientos y sentimientos es una gran ayuda para desarrollar tu capacidad de resistencia. Recuerda, ¡no pasa nada por pedir ayuda!
Enlaces a recursos/ vídeos adicionales:	"Resiliencia profesional" [Blog https://www.eventusrecruitmentgroup.com/blog/career-resilience/career-resilience/] [Eventus] "Building Career Resilience" [Artículo] https://students.unimelb.edu.au/careers/get-career-ready/building-career-resilience [Universidad de Melbourne].

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