

fast▶track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Competenze di gestione della carriera





RESILIENZA

Modulo sulle competenze di gestione della carriera #5



01

Introduzione

Cos'è la Resilienza?

02

Theoria

Informazioni teoriche
sulla Resilienza

03

Pratica

Strumenti e mezzi sulla
Resilienza

04

Conclusione

Conclusione su cos'è la
Resilienza



1. INTRODUZIONE | RESILIENZA

La resilienza è la capacità di riprendersi dallo stress e dalle avversità. Quando succede qualcosa di brutto o triste, ci si può sentire molto male. È normale. In realtà, sentire e accettare le proprie emozioni è l'inizio di una risposta resiliente. Nel corso del tempo, si rimbalza dallo stress o dalla tristezza, poco a poco, tornando a essere se stessi normalmente. O forse addirittura al vostro io migliore. In un certo senso, la resilienza e difficoltà, avversità o

stress sono inestricabilmente legati.

La resilienza di una persona diventa visibile solo quando si trova ad affrontare lo stress o le avversità. Inoltre, si può diventare più resilienti solo imparando a gestire lo stress e le avversità. Per far fronte a queste difficoltà, sono necessarie innanzitutto alcune abilità. Molte abilità o competenze che sono importanti per rafforzare il nostro benessere mentale contribuiscono anche a una maggiore resilienza.



2. TEORIA | RESILIENZA

PROCESSO 1
Salute fisica/mentale



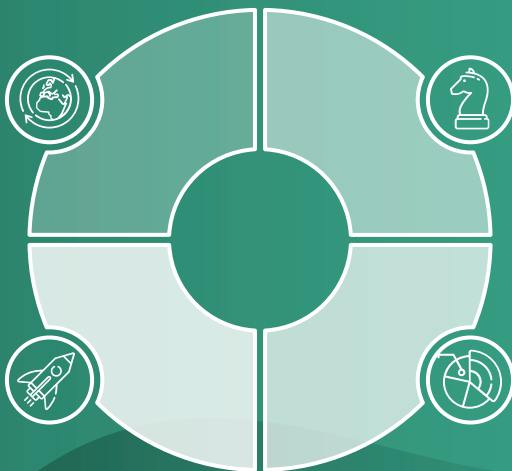
PROCESSO 2
Competenze di Problem Solving



PROCESSO 4
Sviluppo dei talenti



PROCESSO 3
Immagine positiva di sé e ottimismo



Il processo di RESILIENZA...

Gli psicologi definiscono la resilienza come la capacità di affrontare bene le crisi (personali) e di riprendersi da esse in tempi relativamente brevi. I ricercatori sospettano che tutti noi nasciamo con questa capacità in misura maggiore o minore, ma possiamo anche impararla e diventare più bravi.

Ma per imparare a diventare più resilienti nella vita personale, così come in quella lavorativa, è intelligente imparare o coltivare alcune qualità. Le fasi del processo sono descritte in dettaglio nell'appendice.

Source: <https://www.fasttrackresources.it/guidelin5-strategie-resilienti>



Risorse teoriche per la resilienza?

1	2	3
<u>Articoli</u>	<u>Podcasts</u>	<u>Casi Studio</u>

Giochi sulla Resilienza?

TRIPLO BORDO (1)

RISOLVILO

Questo gioco è incentrato sulla risoluzione dei problemi, che fa parte della capacità di resilienza. Non passa giorno senza che si debba risolvere un problema o affrontare una questione. Per poterlo fare, è necessario pensare in modo analitico e creativo, usare un po' di grinta per raggiungere il successo e, naturalmente, essere efficaci nel trovare la soluzione giusta! Riuscirete a dimostrare le vostre capacità di problem solving in questo gioco? Scaricatelo subito per iOS o Android.

TRIPLO BORDO (2)

DODO

Questo gioco riguarda la flessibilità, che fa parte della capacità di resilienza. La flessibilità consiste nel rimanere efficaci e calmi in situazioni difficili. Si tratta di essere desiderosi di imparare, di impegnarsi e di voler servire un insieme più grande. Pertanto, è utile essere aperti e tolleranti. Potete aiutare Dodo? Scaricatelo subito per iOS o Android.

GIOCHI PER IL CAMBIAMENTO

[Prova qui!](#)

Una divertente lezione orientata al gioco sulla resilienza, in cui tutti i tipi di elementi vengono elaborati (informazioni, video di conferenze TED, ecc.) in una lezione su questo tema.

Date un'occhiata per maggiori informazioni!



C'è bisogno di più ispirazione per le attività pratiche?

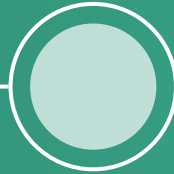
Start :)



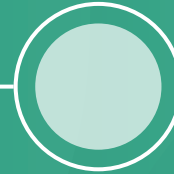
positivepsychology.com



mentalhealthschools.org



sportanddev.org



rdasia.com

End :)

04. Conclusioni

La resilienza è la capacità di riprendersi da difficoltà, battute d'arresto, cambiamenti e stress. Siete in grado di rimanere positivi, orientati al futuro e forti nei momenti difficili, in altre parole: "tornare a galla". La resilienza è una qualità preziosa, perché vi aiuta a essere proattivi in circostanze mutevoli e a mantenere il controllo del vostro lavoro e della vostra carriera.

Questo non significa che le persone resilienti non provino mai sentimenti di disperazione o delusione. Anche loro provano questi sentimenti, ma sanno che fanno parte di un processo (di elaborazione) e sono temporanei. Recuperano la loro vitalità e sono in grado di gestire le emozioni. Quindi rimangono positivi, forti e orientati al futuro.



Ricordate che...

**“Il fallimento è una parte
importante della vostra
crescita e dello sviluppo
della resilienza”**

By Michelle Obama



fast▶track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

