# Resiliencia y flexibilidad

## Dirigido a

Tco/a Montaje y Mantenimiento, Tco/a en Desarrollo de Producto y Soluciones Técnicas,Tco/a comercial y marketing, operario/a especializada en procesos de fabricación.

## Objetivos

- Fomentar la resiliencia personal y profesional: Ayudar a los participantes a desarrollar herramientas para manejar la presión, superar obstáculos y mantener la motivación.

- Desarrollar flexibilidad cognitiva y operativa: Preparar al personal técnico para adaptarse a cambios en procesos, prioridades o condiciones laborales.

- Fortalecer la capacidad de respuesta ante el cambio: Proveer estrategias para transformar desafíos en oportunidades de mejora.

- Impulsar el trabajo en equipo en situaciones de estrés: Enseñar habilidades de comunicación y colaboración resiliente para mantener la cohesión grupal

## Contenidos

- Módulo 1: Introducción a la Resiliencia y Flexibilidad (4 horas)
  - Definición y beneficios de la resiliencia y la flexibilidad en entornos técnicos.
  - Factores que influyen en la capacidad de adaptarse al cambio.
  - Identificación de áreas de mejora personal y profesional.

- Módulo 2: Manejo del Estrés y Regulación Emocional (8 horas)
  - Técnicas para reconocer y gestionar el estrés laboral.
  - Estrategias para mantener la estabilidad emocional bajo presión.
  - Ejercicios prácticos de mindfulness y relajación aplicada.

- Módulo 3: Resolución de Problemas en Contextos de Cambio (4 horas)
  - Métodos para enfrentar desafíos técnicos de forma resiliente.
  - Técnicas para transformar problemas en oportunidades de mejora.
  - Simulaciones de resolución de problemas en escenarios industriales.

- Módulo 4: Trabajo en Equipo Resiliente (4 horas)
  - Dinámicas de equipo para fomentar la resiliencia colectiva.
  - Habilidades de comunicación para enfrentar juntos situaciones adversas.

## Requisitos previos

No se necesita ningún requisito especial para acceder a esta formación

## Para más información o inscripciones