

SUPERAR L'ADVERSITAT: LA PERSONALITAT RESISTENT

La resistència a les adversitats i l'evolució favorable que manifesten algunes persones davant d'elles és fruit d'un caràcter especial.

Aquest curs estudia la personalitat resistent i ofereix l'estructura necessària per adquirir-la. També exposa en què consisteix la resiliència i els processos que implica.

I. RESISTÈNCIA I RESILIÈNCIA

1. La resistència: una habilitat complexa.
2. Acceptació de la pròpia responsabilitat: l'actitud assertiva.
3. Els principis de la resiliència.

II. OBSTACLES PER PODER SER UNA PERSONA RESISTENT

4. El pessimisme.
5. El victimisme.
6. L'optimisme incondicional.

III. CANVIS I RESISTÈNCIA

7. El canvi de percepció.
8. Reducció d'experiències negatives.
9. El pensament i caràcter de complexitat paradoxal.
10. Exercicis per augmentar la capacitat de resistència.
11. La serendipitat.

IV. LA PERSONA RESILIENT

12. Els patrons implícits en un procés resilient.
13. Exercicis per afavorir els processos resilients.
14. La logoteràpia.