



# Como AFRONTAR SITUACIONES DIFÍCILES

- **PRESENTACIÓN**

Los obstáculos y la adversidad están aquí para quedarse. Pero hay crisis que parecen muy difíciles de superar; y sin embargo alguien dijo: *“el hombre no puede ser derrotado hasta la muerte”*... ¿Cómo hacer que esto sea una realidad en uno mismo?

- **OBJETIVO**

Esta propuesta formativa tiene como objeto primordial, mostrar cuales son las habilidades cruciales para afrontar situaciones difíciles, y facilitar un proceso de desarrollo de las mismas.

- **PROGRAMA**

- Crisis coyunturales, profesionales o personales.
- Las situaciones difíciles y nuestra capacidad para transformarlas en energía positiva.
- Aprender a gestionar nuestros sentimientos, pensamientos y emociones. La restitución de la emocionalidad sana.
- ¿Puedo aprender a ser más optimista?
- Manejar el estrés: la gestión del cuerpo y el papel de la imaginación.
- La gestión del problema que causa el estrés: afrontar la adversidad “ahora”.
- La liberación de la emoción que permite superar todas las crisis.
- La importancia de gestionar nuestro sistema de creencias.
- Análisis individual introspectivo: habilidad y emocionalidad.
- Más allá de la “resiliencia”.