

Resiliencia y flexibilidad

- **Duración:** 20 horas
- **Calendario:**
2025-03-20 - 2025-03-28
- **Horario:**
j, v | 09:00 - 14:00
- **Idioma:** Castellano
- **Lugar:** IMH (Elgoibar)
- **Coste:** 480.0 EUR

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

IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus

<https://www.imh.eus/es/cursos/desarrollo-de-personas/resiliencia-y-flexibilidad>