

Desarrollar la resiliencia: Una personalidad sólida frente a la crisis

- La Fundación Humanae impartirá entre marzo y junio un programa de cursos y talleres para ejecutivos y mandos intermedios
- La resiliencia ayudará a los profesionales a superar el estrés laboral
- El programa se impartirá desde el 10 de marzo hasta junio

Madrid, 05 de marzo de 2010.- La **Fundación Humanae**, entidad sin ánimo de lucro fundada en 2004 especializada en el ámbito de la prevención de conflictos psicológicos, pone en marcha su programa “Resiliencia: personalidad sólida frente a la crisis”. El programa está orientado a **ejecutivos y profesionales** con problemas de estrés laboral que quieran entrenar sus propias capacidades y desarrollar su personalidad para **superar estas situaciones adversas**.

La resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad por la cual el individuo sale reforzado de la misma y alcanza un estado de excelencia profesional y personal. El programa de la Fundación Humanae tratará de potenciar, por una parte, la resiliencia de los profesionales como terapia ante el estrés. Por otra parte, los talleres proporcionarán herramientas a los asistentes para adelantarse a este tipo de situaciones y prevenir consecuencias perjudiciales. Los talleres serán impartidos por la **Doctora Rafaela Santos**, Presidenta de la **Asociación Española de Estrés Postraumático** y Presidenta de la **Fundación Humanae**.

El programa, que se inicia el 10 de marzo en la sede de la Fundación y finaliza en junio, se impartirá en forma de **cursos y talleres**. Estos tratarán los siguientes puntos:

- **Autoconocimiento y calidad personal**, cuya función es conocernos mejor para saber cuáles son nuestras debilidades y fortalezas.
- **Control de ansiedad y estrés**, donde se enseñará a reconocer las señales que el cuerpo nos envía para combatir eficazmente estos síntomas.
- **Gestión del tiempo**, porque en un mundo tan vertiginoso como el actual es importante controlar el tiempo para evitar el estrés del “no llegar”.
- **Inteligencia emocional**, donde se enseñará a gestionar adecuadamente las emociones para conseguir un mayor bienestar psicológico y alcanzar el éxito profesional y social.

- **Comunicación y resolución de conflictos**, que ahondará en las diferentes maneras de comunicarse y enseñará a evitar los conflictos que surgen de una mala comunicación.
- **Motivación y desarrollo de capacidades**, ya que la motivación es el motor de la acción y además, en épocas tan inestables como la actual, la motivación alta potencia la creatividad, una actitud activa y flexibilidad de pensamiento.
- **Autoestima y seguridad personal**, exponiendo la necesidad de cuidar de uno mismo para valorarse correctamente y lograr el reconocimiento de los demás.
- **Asertividad y empatía**, que son habilidades que sirven para evitar los comportamientos agresivos y pasivos, los cuales son ineficaces en la vida social y generan malestar con uno mismo.

Nota a los editores

La Fundación Humanae es una entidad sin ánimo de lucro creada en 2004 por la Doctora Santos, psiquiatra experta en Trastorno Límite de la Personalidad. La Fundación cuenta con un equipo multidisciplinar, compuesto por psiquiatras, psicólogos y terapeutas, que se centran en el desarrollo positivo para lograr el bienestar psicológico de las personas.

Para más información:

Beatriz Lavilla

Teléfono de contacto: 91 154 13 13

info@fundacionhumanae.org

www.fundacionhumanae.org