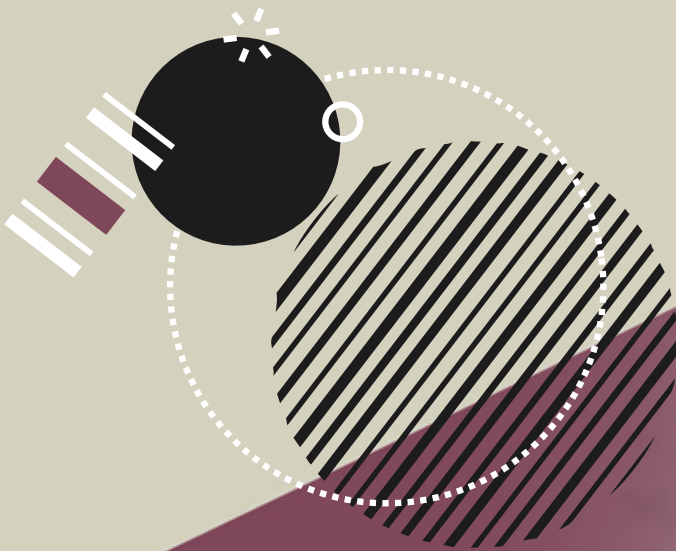


GUÍA 2024

Resilencia en el Trabajo



Resumen



La Resiliencia, según la Real Academia de la Lengua Española, es la capacidad de adaptación frente a situaciones adversas. En el ámbito empresarial, es una habilidad crucial para afrontar desafíos y cambios.

En este curso, **aprenderás a manejar situaciones estresantes y a adaptarte a cambios en el entorno laboral.** Por ejemplo, podrías enfrentarte a un proyecto con plazos ajustados. Aquí, la resiliencia te permitirá mantener la calma, priorizar tareas y llevar el proyecto a buen término. Además, exploraremos el manejo del estrés, el cual está impactando en el rendimiento, según un estudio, a más de la mitad de los trabajadores en Europa (51%) opina que el estrés es común en su lugar de trabajo.

Finalmente, **abordaremos la comunicación asertiva y su relación con la resiliencia.** La comunicación asertiva, que implica expresar tus ideas y sentimientos de manera respetuosa y equilibrada, es esencial para la resiliencia. Te ayudará a manejar conflictos y a establecer relaciones saludables en el lugar de trabajo.

Este curso te proporcionará las herramientas para desarrollar tu propia resiliencia, mejorando tu bienestar y rendimiento en el trabajo. Recuerda que la resiliencia no es una cualidad innata, sino una habilidad que se puede cultivar con práctica y conciencia.

Duración: 12 horas



Contenido



Duración total: **12h**



Profesor

x x x

Alfonso Martínez Bernal

Este ingeniero agrícola con especialidad en industrial ha trazado una carrera destacada en el ámbito de los recursos humanos y la gestión empresarial. Su trayectoria incluye roles de liderazgo en empresas de renombre, desde la gestión de departamentos de RRHH hasta la dirección corporativa en grupos multinacionales.

Con un sólido bagaje académico que incluye un MBA Executive y un máster en Dirección de Personal y Gestión de Recursos Humanos, ha sido reconocido con premios especiales por su excelencia académica.

Su experiencia no se limita al ámbito empresarial; también ha dejado huella en la educación superior, impartiendo clases en programas de máster tanto a nivel nacional como internacional. Además, su compromiso con el desarrollo personal y profesional se refleja en su participación en charlas, seminarios y cursos de formación, así como en su labor como ponente en jornadas especializadas y colaborador en la implementación de programas de desarrollo organizacional y evaluación del desempeño.

Destacado también por su actividad en la investigación y difusión del conocimiento en recursos humanos, ha publicado diversos artículos en revistas especializadas y lidera una cátedra de innovación tecnológica en RRHH en colaboración con una universidad de prestigio.

Además, su compromiso con la comunidad profesional se evidencia en su papel como fundador y directivo de una asociación regional de profesionales de RRHH. En resumen, su trayectoria se distingue por su excelencia académica, liderazgo empresarial, compromiso con la formación y contribuciones significativas al campo de los recursos humanos.



ENAE
International Business School

GUÍA 2024

Resilencia en el Trabajo

