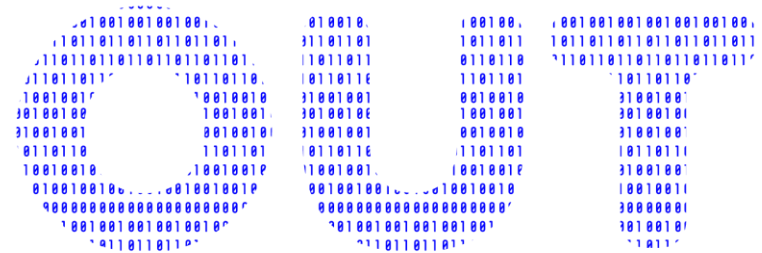


## C O D I N G -



> valuable outside tool  
for employment

# Capitolul 2 – Programarea muncii

Subcapitolul 2.2. - Reziliență



*“Reacția ta la adversitate, nu adversitatea în sine, determină modul în care se va dezvolta povestea vieții tale.” – Dieter F. Uchtdorf*



# Objective:

Principalele obiective ale modulului de reziliență față de participanți sunt în principal două:

- Să știți ce este reziliența;
- Pentru a înțelege importanța rezilienței pentru a face față situațiilor dificile.

# Ce este reziliența?

- Reziliența este capacitatea de a face față provocărilor inevitabile, problemelor și eșecurilor pe care o persoană le întâmpină în cursul vieții și de a învăța cumva din aceste evenimente și de a-și ascuți punctele forte
- Reziliența depinde de o serie de abilități și instrumente, inclusiv abilități de raționament critic, bunăstare fizică și emoțională și interacțiunile cu ceilalți din jurul nostru.

# Patru ingrediente cheie pentru reziliență:



**Cunoaștere** . Realizând ce se întâmplă în jurul tău și în capul tău.



**Raționament**. A fi dispus să înțelegeți lucrurile care se întâmplă într-un mod rezonabil.



**Cercetare**. Modul în care ne bazăm pe ceilalți pentru a ne sprijini și a depăși dificultățile cu care ne confruntăm, deoarece reziliența înseamnă a înțelege când să cerem ajutor.



**Fitness**. Abilitățile noastre mentale și fizice de a ne adapta la obstacole fără a fi afectați.



# Cele 7 c-uri ale rezilienței

Există câteva competențe specifice care pot fi îmbunătățite pe calea dobândirii rezilienței:

- **Competență.** Permiteți unei persoane să se simtă mai confortabil încurajându-l să înțeleagă modul în care își abordează problemele și dacă se ocupă acum de ele. Încurajați-i să ridice întrebări, să se angajeze în administrarea regimurilor lor de îngrijire sau să știe cât mai multe despre starea sau îngrijirea lor cât este posibil, dacă este necesar, prin orice mijloace de promovare a cunoștințelor.
- **Copiere.** Respectați metoda de copiere a cuiva, oricare ar fi aceasta: evitarea, izolarea, negarea, reformularea constructivă etc. Există numeroase strategii de gestionat și rețineți, coping-ul este o abordare sigură pentru a trece peste o criză. Oferiți sugestii pentru mecanisme de copiere noi sau potențial alternative, cum ar fi scrierea jurnalelor, vorbirea mentală, pictura sau terapia cu animale de companie.

# Cele 7 c-uri ale rezilienței

- **Încredere.** Ajutați la crearea încrederii prin recompensarea tânărului adult pentru a face față provocărilor și prin imputarea la ceea ce au realizat, mai degrabă decât atribuirea acestuia norocului sau întâmplării. Oferiți resurse pentru a crea încredere o mișcare la un moment dat, dar ajutați tinerii să aprecieze o realizare înainte de a merge la următoarea provocare.
- **Conexiune.** Oferind cuiva un sentiment clar de protecție emoțională, permițându-i să transmită toate sentimentele sale și să-l îmbrățișeze și să-l ajute, indiferent de emoțiile care pot fi transmise. Simțirea observată tinde să întărească conexiunile interumane.

# Cele 7 c-uri ale rezilienței

- **Character.** Consolidați simțul caracterului cuiva, înțelegând cine sunt, ce credințe sunt și ce puncte tari și talente au și ar trebui să aibă în timp ce comunică cu ceilalți.
- **Control.** Oamenii care înțeleg că pot influența, prin decizie și acțiune, viitorul lor sunt mai predispuși să devină rezilienți. Înțelegerea faptului că cineva poate face diferența conferă competență și încredere.



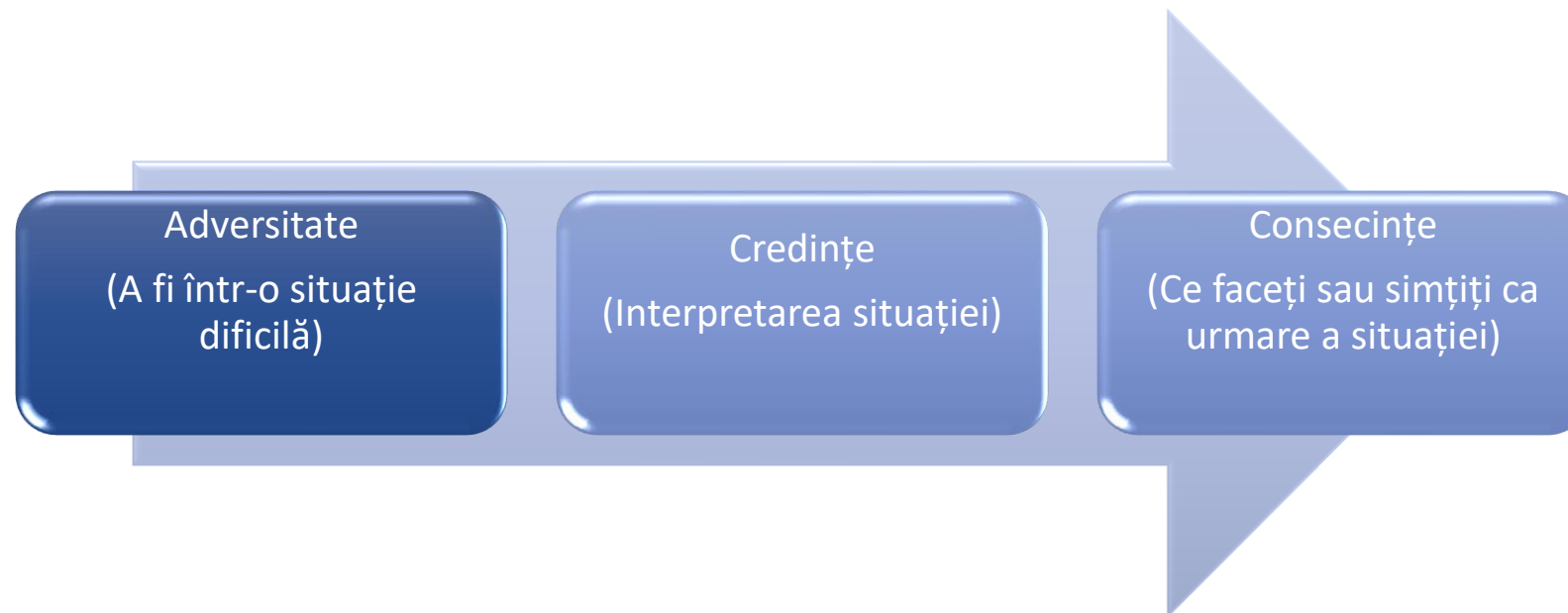


# Cele 7 c-uri ale rezilienței

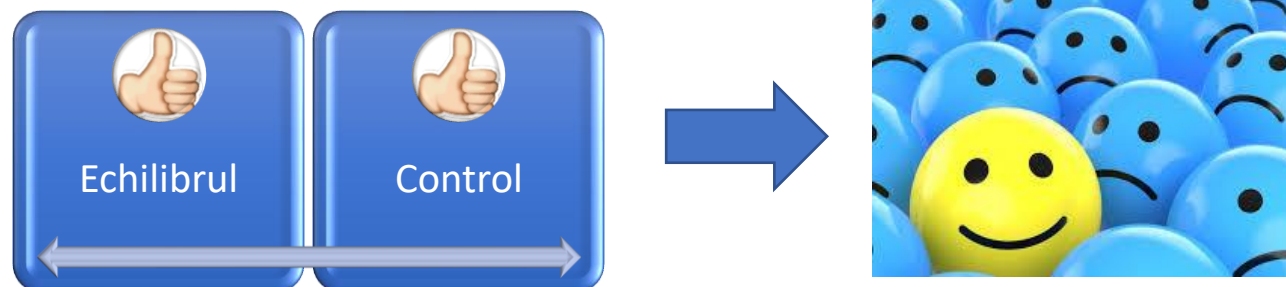
- **Contributia.** Permiteți cuiva să-și dea seama că, deși el sau ea ar putea să câștige mai mult decât poate oferi, lumea este un loc mai fericit atunci când se află în ea. Găsiți scenarii în care un tânăr adult poate crede cu adevărat ca și cum ar îmbunătăți și luați în considerare oportunități de a încorpora astfel de circumstanțe în existența sa.

# Model de reziliență - conștientizare de sine:

Conștiința de sine este ceva pe care anumiți oameni îl consideră de la sine înțeles și cred că sunt, desigur, conștienți de ei înșiși prin simpla viață. Acest lucru este valabil într-o oarecare măsură, dar nu este genul de conștiință de sine la care ne gândim astăzi. Știind exact ce ai simțit, care sunt valorile, abilitățile și neajunsurile tale, este, de asemenea, o parte a conștiinței de sine.



- **Echilibrul și controlul** sunt cruciale pentru a obține rezistența. Există o linie directă între ambele concepte. Astfel, cei care au un sentiment redus de control asupra vieții lor și nu au nicio idee despre direcția lor sunt probabil mult mai puțin optimisti decât alții;
- Reziliența nu este doar o problemă de a ieși din zona de confort. Este să înțelegeți cât timp, cât și când este necesar să vă opriți;
- A ne disciplina și a ne învăța mai bine ne va ajuta să rămânem sănătoși atunci când lucrurile se îngreunează.

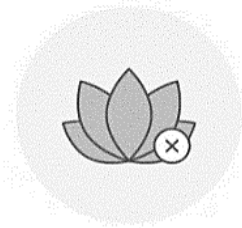




# Avantajele practicării conștiinței de sine:

- Ne poate face mai optimiști, ne poate îmbunătăți recunoașterea de sine și promovează o dezvoltare sănătoasă de sine; Conștiința de sine îl ajută pe cineva să privească viața din punctul de vedere al celuilalt, să își exercite controlul de sine, să lucreze activ și productiv și să se simtă încrezător, precum și stima generală de sine; Contribuie la un proces decizional mai puternic; Ne va face mai fericiți și mai puternici comunicatori la locul de muncă și ne va îmbunătăți încrederea în sine și bunăstarea profesională.

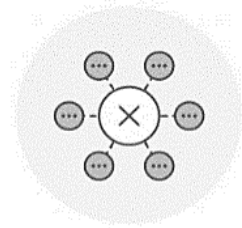
# Barriere pentru conștiința de sine:



Lack of  
mindfulness



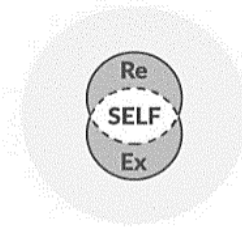
Cognitive  
bias



Unwillingness to  
seek feedback



Confirmation  
bias



Remembering Self v  
Experiencing Self



# Surse:

## Videoclipuri în engleză:

- <https://www.youtube.com/watch?v=BU5IZIBIRBc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gcbTmw1Y48I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1FDyiUEn8Vw>

## Videoclipuri în portugheză:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Oo2ZbjU1ZeM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hFwN93b10jg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=M2IaHwG9eF8>

## Videoclipuri în spaniolă/neutre:

- <https://www.youtube.com/watch?v=dKx7FimruH4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=4naUjhtOIMI>
- Resiliencia - 5 Claves Para Ser Una Persona Resiliente  
[https://www.youtube.com/watch?v=cGDy\\_BlhO28](https://www.youtube.com/watch?v=cGDy_BlhO28)
- Resiliencia y empatía  
[https://www.youtube.com/watch?v=UU1EPQCr4\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=UU1EPQCr4_4)



# Activități Randul tau!

## Activitatea 1.

### Verificarea scopului

Scopul acestei activități este de a face un scurt exercițiu de control care vă permite să reflectați, să faceți inventar și să reîncărcați. Vă rugăm să citiți fiecare declarație cu atenție și să luați câteva momente pentru a decide cu privire la un răspuns adevărat pentru dvs. Apoi scrieți numărul care aproape reflectă acel răspuns.



# Activități Randul tau!

## Activitatea 2.

### Cazuri de viață cotidiană pe chestionar de reziliență

Formatorul va furniza participanților un chestionar. Pe chestionar veți găsi câteva întrebări care reprezintă cazuri ipotetice din viața de zi cu zi și posibile modalități de a face față acestor situații. Vi se va cere să alegeți unul dintre răspunsuri și să explicați motivul pentru care ați ales această opțiune.

Nu există răspunsuri corecte. Scopul este de a discuta cu ceilalți motivele care duc la alegere.

După ce toți participanții își termină chestionarele, vi se va cere să vă împărtășiți gândurile și motivele cu restul (în mod voluntar).





# Activități Randul tau!

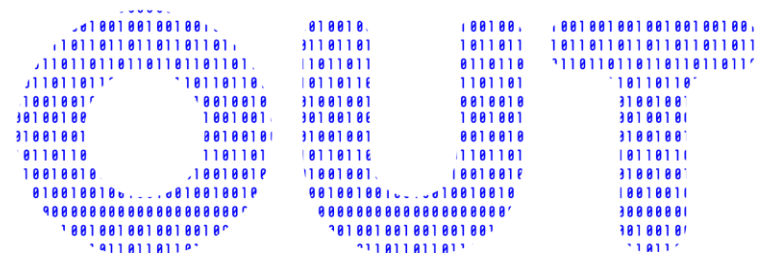
## Activitatea 3.

### Povestitorul

În această activitate, instructorul va cere, unul câte unul, să spună o situație / ocazie în care ați trăit mai mult sau mai puțin la fel ca exemplele de mai înainte și cum ați abordat acest sentiment și ați confruntat situația. Activitatea este voluntară.

Ex: A fi concediat.

## C O D I N G -



> valuable outside tool  
for employment

# Capitolul 2 – Programarea muncii

Subcapitolul 2.2. - Reziliență