

## GESTIÓN DE RESILIENCIA Y ADVERSIDAD



En este curso te acompañaré para afianzar la resiliencia dentro de tu equipo de trabajo, combinando el aprendizaje formal y experiencial, llevando a cabo un proyecto vivencial con tu equipo durante 21 días, vinculado a todo lo experimentado dentro del aula.



**4 sesiones sincrónicas grabadas**



**Foros de discusión**



**Recursos de aprendizaje didácticos**



**Proyecto vivencial**

**Mediante la metodología 70:20:10 los participantes llevarán a cabo un proyecto dentro de sus propios equipos con la finalidad de combinar conocimiento y experiencia “en la cancha” y puedan tangibilizar resultados.**

## COMPETENCIAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- 1.** Definir y explicar el concepto de resiliencia y de sus 4 principales pilares, a nivel personal y dentro de un equipo de trabajo.
- 2.** Descubrir y aplicar herramientas prácticas, cada una relacionada a un pilar de la resiliencia.
- 3.** Llevar a cabo un proyecto fuera del aula, dentro de su equipo de trabajo, que evidencia los resultados alcanzados del despliegue del plan de acción explicado en el punto 3.
- 4.** Crear un plan de acción dentro de su equipo de trabajo que permita afianzar el relacionamiento, propósito o razón de ser y mirada optimista del equipo

## PLAN DE ESTUDIOS

### **Módulo 1 (2 horas):**

Resiliencia frente a los cambios y la adversidad

### **Módulo 2 (2 horas):**

Propósito e introspección

### **Módulo 3 (2 horas):**

Relacionamiento y mirada optimista

### **Módulo 4 (2 horas):**

Plan de acción del proyecto “afianzando la resiliencia dentro de mi equipo”

### **Módulo 5 (2 horas):**

Presentación plan de acción del proyecto “”



## INFORMACIÓN

1. 5 Sesiones sincrónicas
2. Hasta 24 participantes
3. Horas Sincrónicas: 10
4. Acceso a la plataforma por 3 meses

**Inversión: S/ 4200+IGV**  
(por grupo)



## PROMOCIONES

**10% de dscto:**

Por contratar 2 cursos

**10% de dscto + 6 meses de acceso:**

Por contratar 3 o más cursos



## CONTÁCTANOS:

**T: +51 980 479 770**

**E: [dtorres@btsperu.pe](mailto:dtorres@btsperu.pe)**

**W: [hability.com/contacto](http://hability.com/contacto)**

**HABILITY  
COM**

**EMPRESAS**



**ALEXANDRA ROULET**

**Actualmente, docente en el Instituto San Ignacio de Loyola y en el centro de innovación y desarrollo emprendedor de la PUCP en los programas de desarrollo de habilidades blandas, cursos cortos y diplomados.**

**Coach de vida, coach ejecutiva y facilitadora de procesos y programas de desarrollo en habilidades blandas a través del aprendizaje experiencial y el modelo 70:20:10.**

## EXPERIENCIA PROFESIONAL

- Senior Consulting Associate - **Manpower**
- Docente - **Centro de Innovación y Desarrollo Emprendedor PUCP**
- Docente de educación ejecutiva - **ISIL**
- Coordinadora de Capacitación y Coaching - **HUMANITAE**
- Coordinadora General de Ventas - **Revista Cosas**

## ESTUDIOS Y CERTIFICACIONES

- Executive Coach certificada - **HCN (Human Coaching Network) e ICI de Alemania.**
- Coach PNL certificada - **ICC de Londres.**
- Trainer Practitioner en Aprendizaje Experiencial con énfasis en Outdoor Training certificada - **OTC.**
- Socia de la **IFSociety** (Sociedad Internacional de facilitadores),
- Socia de la **APEE** (Asociación Peruana de Educación Experiencial)
- Miembro de la **Red de Facilitadoras Latam.**
- Ingeniera en Gestión Empresarial con diplomatura en Gestión Comercial
- Maestría en Dirección Estratégica del Factor Humano.