

Resilienza

Affrontare i momenti di crisi ed uscirne più forti.



Ti è mai capitato, all'ennesima difficoltà incontrata, di non riuscire a mantenere un **atteggiamento positivo**?

Non è sempre facile. Ancora più difficile è **sapersi rialzare dopo una caduta** o trovare la **forza per reagire** fino a **capovolgere le situazioni avverse**.

Riuscirci significa essere dotati di una buona dose di **resilienza**. Sai che cos'è? Dove cercarla? E soprattutto come attivarla? Questa pillola si propone di rispondere a queste domande e fornire indicazioni per riuscire a **trasformare ostacoli in opportunità** e **rischi in sfide**.

Con questa pillola ti allenerai a...

Mantenere l'ottimismo e l'autostima. Coltivare la robustezza psicologica. Canalizzare l'energia sulle emozioni positive.

Consigliata per l'area...

- DALLO STRESS LAVORATIVO AL BENESSERE

