



RESILIENZA:

COME



SVILUPPARLA



Introduzione

La capacità di superare le difficoltà e recuperare rapidamente è indicata come resilienza. Coloro che sono resilienti non vivono senza stress, turbolenze emotive o sofferenza. Alcuni individui confondono la resilienza con la forza mentale, ma resilienza significa anche superare lo stress emotivo e la sofferenza.

Le persone resilienti hanno la forza di elaborare e superare le avversità. Coloro che mancano di resilienza hanno maggiori probabilità di essere sopraffatti e ricorrono a meccanismi di coping negativi. Per superare le sfide e superare i problemi, le persone resilienti fanno affidamento sui propri punti di forza e sui sistemi di supporto.

Questo workbook o fornisce alcune serie di esempi di attività di rafforzamento della resilienza. Ciò ti consentirà di acquisire una migliore comprensione delle tue abitudini resilienti, in modo da poter pianificare le tue strategie per migliorarle.



Valutazione della resilienza

Leggi le domande seguenti e valuta te stesso su una scala da 1 a 10. 1 = Per niente come me, 10 = Sono io!

domande

punti

1. Ho molto supporto da altre persone
2. Mi adatto rapidamente ai nuovi sviluppi
3. Sono in grado di accettarmi per quello che sono
4. Sono in grado di riprendermi dalle perdite
5. Sono molto resistente nei momenti difficili
6. Mi sento sicuro di me stesso e mi apprezzo
7. Sono bravo a risolvere i problemi
8. Sono bravo ad affrontare le sfide
9. Sono bravo a interagire nei momenti difficili

SOMMA

Cosa posso fare per aumentare il punteggio

Il mio sistema di supporto

La creazione di un sistema di supporto è una componente fondamentale di una transizione di successo per le persone con disabilità. Una rete di supporto è un gruppo di persone nella tua vita che ti aiutano a raggiungere i tuoi obiettivi personali e professionali.

Com'è il tuo sistema di supporto?

Ad esempio, racconto al mio partner o al mio migliore amico della mia giornata e dei progetti a cui lavoro quotidianamente.

Attitudine mentale positiva

Il concetto di atteggiamento mentale positivo afferma che essere ottimisti in tutti gli aspetti della propria vita crea sviluppi positivi e aumenta i risultati.

Qual è il tuo atteggiamento mentale positivo?

Come miglioreresti il tuo atteggiamento mentale positivo?



Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Suggerimenti per diventare più resilienti

Ecco alcuni suggerimenti per diventare più resilienti. Primo, riconosci che la tua lotta è valida e poi realizza la tua resilienza.

Conoscere i propri punti di forza e farne buon uso.

Ultimo ma non meno importante, trova il tuo modo preferito per rilassare la mente.

Sviluppare la resilienza

Unisciti a me per un percorso di coaching che ti sosterrà nel costruire e coltivare la resilienza.

Allena i tuoi punti di forza per aumentare la tua sicurezza, felicità e capacità di raggiungere i tuoi obiettivi.

www.youunospazioperte.it

