Mappa mentale

Resilienza sul lavoro: capirla e svilupparla

Cos’è la resilienza emotiva

- La resilienza emotiva è la capacità di mantenere l’equilibrio...
- Un’immagine utile: la resilienza non è essere una roccia che...

Perché la resilienza è decisiva nella carriera

- Sul lavoro la resilienza emerge nei momenti che contano di più...
- Nei ruoli di guida è ancora più importante: la stabilità...

I pilastri della resilienza emotiva

- Autoregolazione
- Reinterpretazione
- Rete di sostegno
- Senso

Resilienza sul lavoro

Come sviluppare la tua resilienza

- Crea una pausa tra stimolo e reazione
- Metti in discussione l’interpretazione automatica
- Cura la tua base fisica
- Tratta l’errore come un dato, non come una condanna

Quando cercare un supporto professionale

- Questo contenuto ha scopo formativo e non sostituisce la...

Domande frequenti

1. La resilienza emotiva è innata?
2. Essere resilienti significa non provare emozioni negative?
3. Come può il leader rendere il team più resiliente?

Da ricordare

Cos’è la resilienza emotiva, perché è decisiva nella carriera e quali abitudini e strategie pratiche ti aiutano a sviluppare la tua.

Autore: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br