



Resiliencia

En épocas difíciles es necesario tener fortalezas que nos ayuden a salir adelante.

¿Cómo reaccionas ante las situaciones difíciles?

¿Qué haces?
¿Cómo enfrentas los problemas?

¿Son las crisis una oportunidad o una dificultad?

Objetivos de la plática:

El participante comprenderá El Concepto de Resiliencia y su aplicación en la vida diaria

El participante descubrirá cómo reacciona ante situaciones difíciles

El participante aprenderá a reconocer las características de una persona Resiliente

El participante conocerá sus fortalezas y como aplicarlas para enfrentar la adversidad

4 de Noviembre de 2020 a las 5:30 p.m

**REGISTRARSE AQUÍ:
[HTTPS://BIT.LY/3641P8R](https://bit.ly/3641P8R)**

Contacto: Helen Neri
Ph: 916-978-6621
(dejar un mensaje de voz)
Email: Helen Neri @
hneri@altaregional.org

