



ResilienTEST®

Fortaleciendo los recursos ante la adversidad

ResilienTEST® surge de la necesidad de autoconocernos al enfrentar la adversidad.

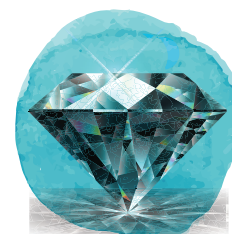
La resiliencia es la capacidad de recuperarse de los contratiempos y poder seguir adelante, y más aún, poder fortalecernos en el proceso.

Teniendo claridad de cómo pensamos, sentimos y accionamos ante los retos que se nos presentan en la vida (personal, familiar, profesional, etc.) tenemos la oportunidad de resolverlos, preverlos y fortalecerlos.

En este test, la escala de resiliencia se mide al abordar siete diferentes dimensiones que nos ayudan a entender dónde pudieran estar nuestras fortalezas y áreas de oportunidad respecto de nuestros mecanismos de afrontamiento.

Cada dimensión es importante y al entenderlas todas, probablemente se nos brinden recursos para entendernos mejor y accionar opciones para fortalecernos.

**y cuando te conviertas en diamante,
sabrás por qué la vida tuvo que presionarte...**



CONTÁCTANOS: 55 5668 0269

www.consultandohds.com

consultores@humandevolutionsolutions.com

Dimensiones

El reporte integra información en siete dimensiones:

Confianza en sí mismo.- Creencias y actitudes realistas y positivas sobre uno mismo. Capacidad individual para influir en el entorno para mejorar.



Adaptabilidad.- Capacidad para flexibilizar nuestro enfoque y generar nuevas ideas y soluciones.

Determinación.- Capacidad de construir y mantener propósitos y valores claros.



Conexión.- Capacidad de mantener lazos fuertes y de largo plazo con personas importantes en nuestra vida. Construir y mantener relaciones positivas.

Positivismo.- Capacidad de generar emociones positivas a través de enfocarse en lo bueno de cada experiencia. Gratitud es la clave de esta dimensión.



Autocuidado.- Tomar responsabilidad por el bienestar personal y la importancia del autocuidado. Capacidad de establecer estrategias de salud física y mental.

Autotrascendencia.- Conexión con lo trascendente que da significado a nuestra existencia. Es un proceso dinámico que implica la adaptación y confianza en el entorno,



Beneficios

- ResilienTEST entrega un termómetro de cómo nos encontramos en cada una de las dimensiones que integran la resiliencia
- Promueve la reflexión a través de ejercicios y consejos que disparan el autoconocimiento.
- Fortalece el empoderamiento con recursos puntuales y acciones específicas.
- Puede ser usado en entornos personales o profesionales.

Entregable

