



IMECAF®

[www.imecaf.com](http://www.imecaf.com)

# CURSO DE RESILIENCIA

---

DESARROLLO HUMANO



**INVERSIÓN**  
\$1,100.00 + IVA

**DURACIÓN**  
25 HRS.

**MODALIDAD**  
En Línea



# CURSO DE RESILIENCIA

## DESARROLLO HUMANO

### OBJETIVO

- Entender qué es la resiliencia y para qué sirve.
- Conocer por qué ocurre la resiliencia y las situaciones que activan ese proceso.
- Saber qué perfiles de personas son resilientes y si es posible aprender.
- Saber qué tienen en común las personas resilientes.
- Conocer las claves y los pasos a trabajar, para convertirse en una persona resiliente.
- Conocer la importancia del sentido de la vida en la evolución del individuo.
- Conocer la historia de Viktor Frankl y cómo descubrió la importancia del sentido de la vida.
- Conocer la importancia de la fe en que todo mejorará para sobrevivir.
- Conocer la importancia de la gratitud para ser feliz.
- Conocer la importancia de la solidaridad como sentido de la vida.
- Saber en qué nos puede ayudar el hecho de admirar a otras personas.
- Conocer historias reales de resiliencia en situaciones extremas.
- Conocer diferentes herramientas extras que le servirán para seguir desarrollando la resiliencia.

### TEMARIO

#### I. ¿Qué es la “resiliencia”?

- ¿Para qué sirve la resiliencia?
- ¿Cómo funciona la resiliencia?
  - La crisis.
  - El proceso de “duelo” post crisis.
  - La trascendencia.
- ¿Se nace resiliente o se aprende?
  - ¿Cómo podemos saber si somos resilientes?

#### II. ¿Cómo desarrollar la resiliencia?

- Claves importantes para ser resiliente.

# CURSO DE RESILIENCIA

---



## DESARROLLO HUMANO

- Localizar las causas del problema.
- Introspección.
- Aceptación.
- Adaptación.
- Optimismo.
- Sentido del humor.
- Alimentar las relaciones personales.
- De oruga a mariposa.

- Víktor Frankl y la “Logoterapia”.

### III. El sentido de la vida.

- La fe.
- La gratitud.
- Solidaridad ¿Puedo ayudar a alguien con mi experiencia?.

### IV. La importancia de admirar.

- La teoría del espejo. ¿En quién puedo fijarme cómo ejemplo?.
- Historias reales de resiliencia.
  - Hellen Keller.
  - Nick Vujicic.
  - Malala Yousafzai.
  - Tim Guénard.

### V. Más herramientas.

- Los consejeros.
- Meditación diaria para reducir el estrés.
- Las tres cartas del perdón.
- Carta de gratitud.
- Autoafirmaciones.
- Contar nuestra historia.

# CURSO DE RESILIENCIA

---



DESARROLLO HUMANO

## POLÍTICAS DE PAGO

- Precios en **Pesos Mexicanos** - Excepto casos que se indique en otra moneda de manera expresa
- **LIQUIDACIÓN TOTAL** - Aplica previa al inicio del evento
- **DESCUENTO POR PRONTO PAGO** - Aplica liquidando el total de la inversión hasta 5 días hábiles previos al evento
- **POLÍTICAS DE PRECIOS Y DESCUENTOS** - Sujetas a términos y condiciones de IMECAF
- **FINANCIAMIENTO** - NO aplica

## MÉTODOS DE PAGO

### TARJETA DE CRÉDITO / DÉBITO

- VISA y MASTER CARD - No requiere presentación física
- AMERICAN EXPRESS - Si no es por PayPal, requiere presentación física

### MESES SIN INTERESES

- 3, 6, 9 Y 12 MSI - Tarjetas Banamex
- PayPal (Según las opciones disponibles en la plataforma)

### TRANSFERENCIA INTERBANCARIA

- BANAMEX - Clabe 002180414600184021

### DEPÓSITO BANCARIO

- BANAMEX - Cuenta 18402
- Sucursal 4146

### TRANSFERENCIA O DEPÓSITO REQUIERE REFERENCIA

- Colocar cualquiera de los siguientes datos como referencia:
- Nombre, razón social, RFC o número de factura

### BENEFICIARIO

- IMECAF México, SC



Arquímedes 130  
Dpcho. 205  
Col. Polanco,  
CDMX 11570

TEL. 55 1085 1515  
800 236 0800  
info@imecaf.com

[www.imecaf.com](http://www.imecaf.com)



# CURSO DE RESILIENCIA

DESARROLLO HUMANO

## POLÍTICAS DE CONFIRMACIÓN Y CANCELACIÓN

### PENALIZACIONES

**NO APLICA** - Notificando hasta 6 días hábiles previos al evento

- **20%** - Notificando con menos de 6 días hábiles previos al evento - Se podrá elegir otro Curso pagando la diferencia. En caso de reincidencia, aplica penalización del **100%**
- **100%** - NO SHOW (No Asistencia) o notificando con menos de 72 hrs. hábiles previas al evento
- **CANCELACIONES CON TARJETA DE CRÉDITO / DÉBITO** - Se les descontarán las comisiones efectuadas por el banco emisor (incluyendo la opción de meses sin intereses, en su caso)

## CONFIRMACIÓN OFICIAL

IMECAF notificará **5 días hábiles previos** al evento vía e-mail y/o teléfono del contacto proporcionado por la empresa contratante y ésta deberá confirmar por el mismo medio su asistencia.

Se sugiere realizar la gestión de **viáticos**, en su caso, una vez recibida | IMECAF no se hace responsable por gastos incurridos en este rubro.

IMECAF se reserva la posibilidad de cambios sin previo aviso por causas ajenas a su voluntad - Cursos sujetos a **QUÓRUM MÍNIMO**

© IMECAF México S.C. Todos los derechos reservados

