MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN (RED, RESILENCIA Y FORTALEZAS DEL CARACTER)

RESILIENCIA

OBJETIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD

Objetivo n° 1

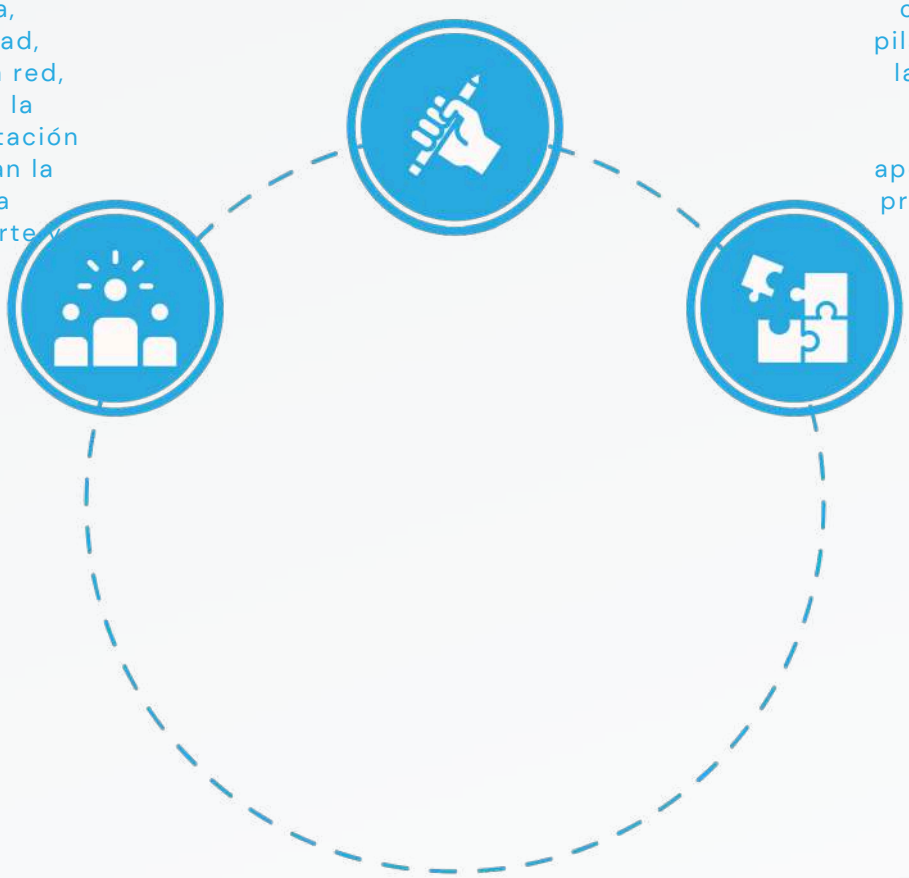
Tomar conciencia de los 7 pilares de la resiliencia: aceptación, optimismo, autoeficacia, responsabilidad, orientación a la red, orientación a la solución y orientación al futuro forman la base de una mentalidad fuerte y resiliente..

Objetivo n° 2

Aceptación de la realidad y de la propia adicción, incluida la propia biografía adictiva.

Objetivo n° 3

La resiliencia no es un objetivo que se pueda alcanzar y luego permanecer en ese estado. Al igual que con el deporte, los pilares individuales de la resiliencia deben continuar entrenándose . El apoyo y la supervisión profesionales pueden ayudar en este sentido.



Co-funded by the European Union

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN (RED, RESILENCIA Y FORTALEZAS DEL CARACTER)

RESILIENCIA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

Descripción de la Actividad

1. Grupos Objetivo: educadores adultos, mentores del cambio
2. Tiempo- 2 horas

1. Sesión guiada de capacitación para que los formadores introduzcan el tema.
2. Diapositivas sobre temas clave: los 7 pilares de la resiliencia
3. Diseñar una sala agradable y, si es posible, coloque un círculo de sillas para crear un buen ambiente de debate
4. Cada participante podrá informar sobre aspectos positivos y/o negativos de su trabajo de asesoramiento y se examinará en qué medida los 7 pilares de la resiliencia fueron útiles para afrontar las situaciones y para ayudar a los demás.

Materiales

METODOLOGÍA USADA PARA ESTA ACTIVIDAD

Breve introducción sobre el tema de la resiliencia.

Discusión guiada.

Autorreflexión y autoaprendizaje.

Evaluación.

Co-funded by the European Union

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN (RED, RESILENCIA Y FORTALEZAS DEL CARACTER)

RESILIENCIA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El educador presenta la estructura de la sesión de formación, los objetivos y resultados esperados.

1. Introducción El instructor da la bienvenida a todos los participantes de manera amistosa y explica los principios de su grupo de debate. A continuación, presenta los fundamentos de la resiliencia:

- Los 7 pilares de la resiliencia: aceptación, optimismo, autoeficacia, responsabilidad, orientación a la red, orientación a la solución y orientación al futuro forman la base de una mentalidad fuerte y resiliente.
- Cómo todas estas facetas de una mentalidad resiliente deben practicarse de manera constante para integrarse en la forma de pensar de una persona.

2. Primeros pasos: Se aclara la cuestión de la protección de datos y la confidencialidad. Se invita a cada participante, por ejemplo, a informar sobre un ejemplo actual de su trabajo de formación o sobre algo privado relacionado con el trabajo de la resiliencia.

3. Debate circular: Se utilizan estudios de casos prácticos para buscar vínculos con la resiliencia. ¿Le ayudó alguno de los 7 pilares en la situación? ¿Le resultó difícil no mezclar su propia historia con la del cliente o puede ser útil para los demás escuchar su historia? Pero, ¿cómo sigues siendo útil y no intenta transferir sus estrategias de afrontamiento 1:1 a la otra persona? (Quizá sería mejor menos ejemplos de casos y un procesamiento exhaustivo)

4. Debate en grupo: El grupo puede dar su opinión apreciativa y hacer comentarios. Pueden reflexionar sobre lo que el grupo ha aprendido del ejemplo y cómo puede ponerse en práctica.

5. Final de la sesión: Teniendo en cuenta el tiempo, el responsable del grupo inicia el final de la ronda.