



ENERGÍA + RESILIENCIA =  
UN TÁNDEM PERFECTO  
PARA LA EFICACIA  
PERSONAL

# Contexto y justificación

EFIPSA, FORMACIÓN & CONSULTORÍA



Es común tener que afrontar **situaciones complicadas o de crisis** a lo largo de nuestras vidas. En el ámbito empresarial, algunas de estas situaciones pueden estar precedidas por: cambios estructurales y organizativos, la entrada en vigor de nuevos procedimientos o normativas, la revolución digital, una sobrecarga de trabajo, exposición a situaciones críticas/difíciles de manera constante, etc. Sin embargo, todas estas circunstancias son inevitables y, en algunos casos, deseables para el progreso y para poder dar respuesta a las demandas del entorno.

Normalmente a este tipo de cambios las personas logran adaptarse con el paso del tiempo pero, para algunas, estas situaciones producen estados de excesiva tensión. Desarrollar habilidades que favorezcan la **flexibilidad** y la **capacidad de adaptarse** a ellas para **superar la adversidad**, es algo que se hace cada vez más necesario en entornos tan convulsos y competitivos como a los que nos enfrentamos hoy en día.

Cuando las personas nos sentimos fuertes y con capacidad para afrontar las demandas de nuestro entorno, es decir cuando nuestra energía está cargada nos permite fluir, tomar buenas decisiones y enfrentar con serenidad cualquier situación que se presente.

**A mayor energía, mayor resiliencia y a mayor resiliencia, mayor reserva de energía.**

*Un tándem perfecto*

# Organización del taller

EFIPSA, FORMACIÓN & CONSULTORÍA



## Primera parte: energía

Bienvenida, presentación formador/a, taller y participantes

Desarrollo de laboratorio de aprendizaje con carácter **experiencial** donde se pone el foco de atención en la **gestión de nuestra energía personal.**



## Segunda parte: resiliencia

Desarrollo de laboratorio de aprendizaje con carácter **experiencial** donde se pone el foco de atención en mejorar el autoconocimiento y detectar fortalezas y áreas de mejora en la gestión de la adversidad

Cierre del taller y exposición conclusiones

Tiempo total: 8 horas

# Desarrollo de la primera parte

EFIPSA, FORMACIÓN & CONSULTORÍA



En la primera parte del taller desarrollaremos un **laboratorio sobre gestión de energía personal** en el que los asistentes serán parte activa en el abordaje de sus contenidos fundamentales de manera experiencial.

Jim Loehr, cofundador del *Human Performance Institute*, sugiere que tratemos la energía personal como tratemos la energía física. Es decir, debemos ayudar a generarla y conforme se va agotando, dedicar tiempo a regenerarla.

Una actitud disciplinada para encontrar modos de mantener y recuperar la energía personal es uno de los mejores favores que podemos hacernos si queremos sentirnos fuertes y vitales.

¿Y cómo podemos hacerlo? Desde las cuatro fuentes de energía: la **corporal**, la **emocional**, la **mental** y la **espiritual** (entendida como valores, creencias y sentido de vida).



# Desarrollo de la segunda parte

EFIPSA, FORMACIÓN & CONSULTORÍA



En la segunda parte se desarrollará el **laboratorio sobre resiliencia** que se basa en una serie de experimentos organizados por el/la consultor/a para poner a prueba la **capacidad de resiliencia** de algunos materiales.

A través de pequeños **experimentos** se analizan las diferentes propiedades que caracterizan los materiales resilientes. El método expositivo y pedagógico es similar al utilizado en el conocido programa “el hormiguero”, aprovechando el factor sorpresa para atrapar el **interés de la audiencia**.

Este análisis de las diferentes propiedades de los materiales resilientes, nos servirá de **analogía** para abordar las diferentes características personales que nos permiten **ser más resilientes en “entorno hostiles”**.



# Cierre del taller

EFIPSA, FORMACIÓN & CONSULTORÍA



Al finalizar el taller los asistentes, gracias a las dinámicas experienciales que se desarrollan, serán capaces de detectar las situaciones que desgastan su energía y qué técnicas y estrategias han de usar para sellar esas fugas de energía. Sabrán también identificar que acciones pueden recargar la energía y que se pueden traducir en un aumento de su capacidad de resiliencia.





## CONTACTO

91 637 55 60

[efipsa@efipsa.com](mailto:efipsa@efipsa.com)

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

