



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**ONLINE**

Titulación certificada por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

# Especialista en Crecimiento Personal y Superación de Retos, Frustraciones y Traumas a través de la Resiliencia



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Crecimiento Personal y Superación de Retos,  
Frustraciones y Traumas a través de la Resiliencia

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Euroinnova International Online Education

# Especialistas en **Formación Online**

SOMOS  
**EUROINNOVA  
INTERNATIONAL  
ONLINE  
EDUCATION**



**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser una escuela de **formación online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.



**CERTIFICACIÓN  
EN CALIDAD**

Euroinnova International Online Education es miembro de pleno derecho en la **Comisión Internacional de Educación a Distancia**, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones formativas impartidas desde el centro.

[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)



Descubre Euroinnova International Online Education

Nuestros **Valores****ACCESIBILIDAD**

Somos **cercanos y comprensivos**, trabajamos para que todas las personas tengan oportunidad de seguir formándose.

**HONESTIDAD**

Somos **claros y transparentes**, nuestras acciones tienen como último objetivo que el alumnado consiga sus objetivos, sin sorpresas.

**PRACTICIDAD**

**Formación práctica** que suponga un **aprendizaje significativo**. Nos esforzamos en ofrecer una metodología práctica.

**EMPATÍA**

Somos **inspiracionales** y trabajamos para **entender al alumno** y brindarle así un servicio pensado por y para él

A día de hoy, han pasado por nuestras aulas **más de 300.000 alumnos** provenientes de los 5 continentes. Euroinnova es actualmente una de las empresas con mayor índice de crecimiento y proyección en el panorama internacional.

Nuestro portfolio se compone de **cursos online, cursos homologados, baremables en oposiciones y formación superior de postgrado y máster.**



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Crecimiento Personal y Superación de Retos,  
Frustraciones y Traumas a través de la Resiliencia

Ver curso en la web

Solicita información gratis

## Especialista en Crecimiento Personal y Superación de Retos, Frustraciones y Traumas a través de la Resiliencia



DURACIÓN

200 horas



MODALIDAD

Online

**CENTRO DE FORMACIÓN:**

Euroinnova International  
Online Education



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TITULACIÓN

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Titulación Expedida por  
Euroinnova International  
Online Education

QUALIFICA2



Titulación Avalada para el  
Desarrollo de las Competencias  
Profesionales R.D. 1224/2009

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova International Online Education vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de las instituciones

que avalan la formación recibida (Euroinnova International Online Education y la Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Crecimiento Personal y Superación de Retos,  
Frustraciones y Traumas a través de la Resiliencia

**Ver curso en la web**

**Solicita información gratis**



**EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION**

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con Número de Documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre de la Acción Formativa**

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EUROINNOVA en la convocatoria de XXX

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXXXXXX-XXXXXX

Con un nivel de aprovechamiento ALTO

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en

Granada, a (día) de (mes) del (año)

La Dirección General  
NOMBRE DEL DIRECTOR ACADÉMICO



Sello

Firma del Alumno/a  
NOMBRE DEL ALUMNO



El presente documento de título de formación formativa es un documento de EUROINNOVA que acredita la superación de los cursos de formación de este centro de formación en línea, emitido por el personal de este centro de formación en línea, con carácter de título de formación formativa. El presente documento de título de formación formativa es un documento de EUROINNOVA que acredita la superación de los cursos de formación de este centro de formación en línea, emitido por el personal de este centro de formación en línea, con carácter de título de formación formativa. El presente documento de título de formación formativa es un documento de EUROINNOVA que acredita la superación de los cursos de formación de este centro de formación en línea, emitido por el personal de este centro de formación en línea, con carácter de título de formación formativa.



## DESCRIPCIÓN

Por medio de las habilidades y herramientas personales que componen la resiliencia, es posible superar adversidades y situaciones complejas como la frustración, el trauma, el estrés o la aparición de todo tipo de retos, ya vengan estos factores del ámbito personal o el profesional. A través de este curso de resiliencia personal se ofrecen al alumnado los conocimientos adecuados para lograr una superación y crecimiento personal, desarrollando el conjunto de habilidades propias de la resiliencia, por medio del cual podrá enfrentarse y superar diferentes traumas, frustraciones y retos personales y profesionales.

## OBJETIVOS

Los principales objetivos del curso de resiliencia personal son: Conocer el concepto de frustración y cómo puede afectar a nuestro bienestar. Conocer el concepto de trauma y cómo puede afectar a nuestro bienestar. Conocer el concepto de resiliencia y cómo puede afectar a nuestro bienestar. Analizar el estrés, la ansiedad y el papel que juegan las habilidades sociales en estas situaciones. Conocer el las herramientas para el desarrollo y la superación personal que la inteligencia emocional pone a nuestro alcance. Aprender a afrontar los cambios y las situaciones adversas con una actitud resiliente.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

El curso de resiliencia personal se dirige a cualquier tipo de persona, sea cual sea su formación o su situación laboral, que quiera aprender a afrontar situaciones negativas generadas por diferentes traumas o por la frustración, así como a superar retos personales y/o profesionales, por medio de la superación y el desarrollo personal y la aplicación de una actitud resiliente.

## PARA QUÉ TE PREPARA

Gracias al curso de resiliencia personal podrás desarrollar las habilidades y herramientas personales y profesionales necesarias para aprender a afrontar diferentes situaciones y vivencias adversas, como la frustración, el trauma o todo tipo de retos personales o



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Crecimiento Personal y Superación de Retos,  
Frustraciones y Traumas a través de la Resiliencia

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

profesionales, con una actitud resiliente.

## SALIDAS LABORALES

Gestión del cambio empresarial, dirección de empresas, gestión de recursos humanos, etc.



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Crecimiento Personal y Superación de Retos,  
Frustraciones y Traumas a través de la Resiliencia

Ver curso en la web

Solicita información gratis

## MATERIALES DIDÁCTICOS

- Manual teórico: Crecimiento Personal y Superación de Retos, Frustraciones y Traumas a través de la Resiliencia
- Paquete SCORM: Crecimiento Personal y Superación de Retos, Frustraciones y Traumas a través de la Resiliencia



\* Envío de material didáctico solamente en España.



## FORMAS DE PAGO

- Tarjeta de crédito.
- Transferencia.
- Paypal.
- Bizum.
- PayU.
- Amazon Pay.



Matricúlate en cómodos  
Plazos sin intereses.

Fracciona tu pago con la  
garantía de

LLÁMANOS GRATIS AL +34 900 831 200



## FINANCIACIÓN Y BECAS

EUROINNOVA continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.

Euroinnova posibilita el acceso a la educación mediante la concesión de diferentes becas.

Además de estas ayudas, se ofrecen facilidades económicas y métodos de financiación personalizados **100 % sin intereses.**

**15%**BECA  
Amigo**20%**BECA  
Desempleados**15%**BECA  
Emprende**20%**BECA  
Antiguos  
Alumnos

## LÍDERES EN FORMACIÓN ONLINE

## 7 Razones para confiar en Euroinnova

## 1 NUESTRA EXPERIENCIA

- ✓ Más de **20 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción.
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ **Más de la mitad** ha vuelto a estudiar en Euroinnova

## Las cifras nos avalan

**4,7** ★★★★★  
2.625 opiniones **4,7** ★★★★★  
12.842 opiniones **8.582**  
suscriptores **5.856**  
suscriptores

## 2 NUESTRO EQUIPO

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por **más de 300 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

## 3 NUESTRA METODOLOGÍA

**100% ONLINE**

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.

**APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**

Con esta estrategia pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno.

**EQUIPO DOCENTE ESPECIALIZADO**

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa

**NO ESTARÁS SOLO**

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante.

## 4 CALIDAD AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N° 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por AENOR por la ISO 9001



## 5 CONFIANZA

Contamos con el sello de Confianza Online y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6 BOLSA DE EMPLEO Y PRÁCTICAS

Disponemos de Bolsa de Empleo propia con diferentes ofertas de trabajo, y facilitamos la realización de prácticas de empresa a nuestro alumnado.

Somos agencia de colaboración N° 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.





**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Crecimiento Personal y Superación de Retos,  
Frustraciones y Traumas a través de la Resiliencia

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

# 7 SOMOS DISTRIBUIDORES DE FORMACIÓN

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión, Euroinnova incluye dentro de su organización una editorial y una imprenta digital industrial.





EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Crecimiento Personal y Superación de Retos,  
Frustraciones y Traumas a través de la Resiliencia

Ver curso en la web

Solicita información gratis

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES





## Programa Formativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA FRUSTRACIÓN: QUÉ ES Y CÓMO AFECTA A NUESTRO BIENESTAR

1. El concepto de frustración
2. La frustración y el conflicto
3. Cómo afecta la frustración a la persona
4. Consejos para manejar la frustración

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL TRAUMA: QUÉ ES Y CÓMO AFECTA A NUESTRO BIENESTAR

1. Aproximación al concepto de trauma
2. El estrés postraumático
3. El trastorno de estrés agudo
4. El trastorno de adaptación
5. Tratamiento de trastornos relacionados con traumas
  1. - Terapia cognitivo-conductual

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESILIENCIA: QUÉ ES Y CÓMO AFECTA A NUESTRO BIENESTAR

1. El concepto de resiliencia
2. Estrategias para fomentar la resiliencia
  1. - Estrategias racionales: reestructuración cognitiva
  2. - Estrategias para afrontar el estrés
  3. - Estrategias para la solución de problemas
3. El trabajo de la resiliencia desde la infancia

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Antecedentes históricos del estrés
2. Conceptos Básicos
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Introducción al concepto de inteligencia emocional
2. Componentes
3. Habilidades de la inteligencia emocional
4. Relevancia e implicaciones de la Inteligencia Emocional

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. La personalidad



1. - Aproximación al concepto de personalidad
2. - Estructura de la personalidad
3. - Naturaleza de la personalidad
2. Honestidad emocional
3. Energía emocional
4. Retroinformación emocional

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (I)

1. Asertividad y empatía
  1. - Entrenamiento en asertividad
  2. - La empatía
2. Autoestima
  1. - Técnicas para mejorar la autoestima
3. Habilidades de comunicación: el lenguaje emocional

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (II)

1. Control del estrés y la ansiedad
  1. - La ansiedad
  2. - Técnicas para el control del estrés y la ansiedad
2. Negociación y resolución de conflictos
  1. - Gestión de conflictos
  2. - Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Pensamientos positivos
2. Imaginación/visualización
3. Autocontrol
4. Reestructuración cognitiva
5. Resolución de problemas

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. CÓMO AFRONTAR LOS CAMBIOS Y LAS SITUACIONES ADVERSAS CON UNA ACTITUD RESILIENTE

1. El cambio y la crisis
2. Superación de los bloqueos
3. El deseo de avanzar
  1. - Condiciones que facilitan los avances
4. Psicología positiva



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Especialista en Crecimiento Personal y Superación de Retos,  
Frustraciones y Traumas a través de la Resiliencia

Ver curso en la web

Solicita información gratis

# Euroinnova

## International Online Education

*Esta es tu Escuela*



¿Te ha parecido interesante esta formación? Si aún tienes dudas, nuestro **equipo de asesoramiento académico** estará encantado de resolverlas. Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

**Solicita información sin compromiso.**

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!