

Resiliência em nossas vidas

Pessoas resilientes têm a capacidade de dar a volta por cima, você é uma delas?

Colaborador Elias Ressude 17.05.13



O programa Você em Foco do dia 17 de maio de 2013 contou com a participação da psicóloga e consultora da UNESCO Ligia Pimenta, para falar sobre resiliência.

Em sua apresentação, Ligia nos diz que resiliência é a capacidade de enfrentar desafios e nos ensina também como devemos lidar com as mudanças, turbulências, crises ou situações de pressão.

Ligia destaca uma frase de Carmello que diz o seguinte “Ser resiliente é aquele que está saltando, se renovando e se transformando continuamente. É um ser impulsionado por um propósito maior, proativo e que constrói realidades totalmente diferentes de um objeto, que é o efeito passivo de uma adversidade ou crise”.

Para ela, ser resiliente exige três características: a primeira é ter um foco, a segunda é não cair na turbulência ou crises que acontecem na vida pessoal e profissional e, por último, ser proativo na empresa trazendo novas ideias.