

What is Resilience?

Ability to stay focused, flexible, energized, and optimistic that we can overcome the challenges, and take advantage of the opportunities that come our way – both at work and in our lives at large.

ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်စွမ်း သို့ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု

ခံနိုင်ရည်ရှိမှု ဆိုသည်မှာ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် တွေ့ကြုံနေရသည့်တိုင် ၎င်းတို့ကို အာရုံစူးဆိုက်မှု၊ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်မှု၊ ခွန်အား၊ အကောင်းမြင်တတ်မှု စသည့်စွမ်းရည်များဖြင့် ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း၊ အလုပ်ခွင်၌ရောကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝ ၌ပါ ကျွန်ုပ်တို့ထံရောက်ရှိလာသော အခွင့်အရေးများကိုကောင်းမွန်စွာအသုံးပြုနိုင်သည်။

7 factors that combine to form resilience

1. Emotion Regulation – The ability to keep emotions in check and remain goal focused
2. Impulse Control – The ability to keep behavior in check and remain goal focused
3. Causal Analysis – The ability to accurately determine root cause and use resources wisely
4. Self-efficacy – The confidence to handle challenges and opportunities that arise
5. Empathy – the ability to identify the emotional state of others – and of oneself
6. Realistic Optimism – The belief in and hope for a reasonably bright future
7. Reaching Out – The ability and desire to seek out new challenges and opportunities

7 factors that combine to form resilience

1. Emotion Regulation - စိတ်ခံစားမှုများကိုစစ်ဆေးပြီး ရည်မှန်းချက်ကိုအာရုံစိုက်နိုင်သည့်စွမ်းရည်။
2. Impulse Control - အပြုအမူများကိုစစ်ဆေးပြီးရည်မှန်းချက်ကိုအာရုံစိုက်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်။
3. Causal Analysis - အကြောင်းအရင်းအမြစ်ရင်းမြစ်ကိုမှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်ခြင်းနှင့်အရင်းအမြစ်များကို လုံလောက်စွာအသုံးပြုနိုင်သည့်စွမ်းရည်။
4. Self-efficacy - ပေါ်ပေါက်လာသောစိန်ခေါ်မှုများနှင့်အခွင့်အလမ်းများကိုကိုင်တွယ်နိုင်၊ ဖြေရှင်နိုင်သိဟုယုံကြည်မှု။
5. Empathy - သူတစ်ပါးနှင့်မိမိကိုယ်ကို၏စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေများကို ကောင်းမွန်စွာခွဲခြားသိမြင်နိုင်စွမ်း။
6. Realistic Optimism - ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သောတောက်ပသောအနာဂတ်အတွက် ယုံကြည်မှုနှင့်မျှော်လင့်ခြင်း။

7. Reaching Out - စိန်ခေါ်မှုအသစ်များနှင့်အခွင့်အလမ်းများကိုရှာဖွေ၊ စူးစမ်းလိုသည့်စွမ်းရည်။