



JOSÉ ANTONIO LÓPEZ MORENO

Curso para empresas:

GESTIÓN DE LOS CONFLICTOS, DEL ESTRÉS Y DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES PARA EMPRESAS

PROGRAMA Y DOSSIER DE BIENVENIDA

José Antonio López Moreno. Consultor

Número: (+34) 673 540 467

hola@joseantoniolopezmoreno.es

www.joseantoniolopezmoreno.es



GESTIÓN DE LOS CONFLICTOS, DEL ESTRÉS Y DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES PARA EMPRESAS

¿Qué vas a encontrar en este curso?

Este amplio y completo curso de Gestión de los Conflictos, del Estrés y de las Relaciones Interpersonales para Empresas se trabajan diferentes dimensiones de la expresión individual e interindividual desde un prisma multidisciplinar e integral.

La **deficiente gestión del estrés** y de las **presiones en el ámbito laboral** hipoteca la armonía intraindividual y grupal, la funcionalidad del empleo de los recursos e impide la comodidad en la acción del trabajo, así como el nivel óptimo de productividad tanto en el ámbito personal como en el profesional. Está demostrado que efectúa una acción directa en la calidad de las relaciones entre empleados.

En los bloques del curso se abordan herramientas para **romper la dominación del estrés, de las creencias conflictivas y de las emociones insalubres** en el campo laboral y aplicar principios útiles como el del “círculo vicioso” o del empleo activo de habilidades sociales entre otros, para a continuación actuar en los procesos que previenen y corrigen los resultados indeseables, inútiles y contraproducentes para la empresa y su clima interno.

En relación a la **conducta** se trabaja en la **elaboración de esquemas que permitan perfeccionarla y afinarlas con las motivaciones e intereses** de los actores implicados en la empresa. Se tienen en cuenta las limitaciones naturales para acotar los espacios psicológicos de la organización, se analizan los comportamientos y las consecuencias que generan o provocan y las herramientas más efectivas para la resolución de problemas.

¿Qué aportaciones particulares efectúa?

Algunas son:

- Aprender a generar una comunicación no desgastante y sumativa con el entorno.
- Aplicar asertividad laboral para cambiar positivamente los resultados de las relaciones interpersonales.
- Entender los tipos de comportamientos y personalidades en el ámbito del trabajo, y cómo mejorarlos.
- Saber cómo resolver con efectividad problemas de naturaleza intelectual, emocional o conductual.

- Mejorar el manejo del tiempo con la elaboración de un plan de acción temporal.
- Emplear en la práctica diaria conocimientos para el entendimiento y el uso de la reestructuración cognitiva.
- Conocer los tipos de pensamientos y sus efectos directos, tanto en el campo interno como externo.
- Aplicar Inteligencia emocional, tener conocimientos de qué es y cómo usarlo a favor de los objetivos.
- Aprender mecanismos de los procesos mentales y la distorsión de la información.

¿Cuál es la estructura del curso?

El grueso del curso se estructura en cuatro bloques interdependientes:

1. Introducción: El **liderazgo**. Jerarquías verticales y horizontales en el ámbito de las empresas.
2. Parte I: El **estrés**. Presiones y exigencias del entorno laboral y las relaciones de trabajo.
3. Parte II: El **pensamiento**. La gestión de las creencias y las ideas. Emociones y círculos viciosos.
4. Parte III: La **conducta** individual, interindividual, grupal e intergrupal.
5. Prácticas: **Herramientas** de uso habitual para la resolución de conflictos.

Contenido del curso:

Introducción: qué es el liderazgo y por qué lo necesitamos.

1. El control: un elemento necesario
2. Victimismo vs. Responsabilidad.
3. Control horizontal y vertical.
4. Liderazgo VS Dominación: la presencia del feedback.
5. El Feedback. Elemento del líder

Parte I: Control del estrés.

1. Estresores. Qué son, qué funciones cumplen y por qué son necesarios.
2. Reacción: específica y no específica.
3. Fases del estrés: alarma, resistencia y agotamiento.
4. Gráfico de las tres fases del estrés.
5. Estrés funcional y orgánico.
6. Intensidad del estrés: agudo, crónico o relacional.
7. Problema de salud pública.
8. Análisis funcional del estrés: estresor y consecuencia.
9. El círculo vicioso: cogniciones, emociones, comportamiento y consecuencias (concretas y relacionales).
10. Procedimiento de seis meses.
11. Estados de angustia: estado de pánico, ansiedad adaptada y generalizada.
12. El sistema nervioso neurovegetativo: simpático y parasimpático.
13. Inhibición recíproca: la activación del sistema parasimpático.
14. Hipoventilación.
15. Relajación rápida.
16. Concentración y atención dirigida.
17. Desensibilización real e imaginaria.

Parte II: Control de los pensamientos intrusivos,

1. Reestructuración cognitiva: identificar los pensamientos automáticos y cambiarlos.
2. Proceso de distorsión de la información:
 1. Inferencia arbitraria
 2. Abstracción selectiva
 3. Minimización y maximización.
 4. Sobregeneralización.
 5. Personalización.
 6. Pensamiento dicotómico.
3. Pensamientos TIC y TOC: Método TIC-TOC.
4. Análisis Funcional de los círculos viciosos mentales. Método del Análisis Funcional.

Parte III: Control de la conducta

1. Resolución de problemas en 8 pasos.
2. El árbol de las decisiones.
3. El precio emocional.
4. Comunicación: pasiva, participativa y activa.
5. Comportamiento: Inhibida, agresiva y asertiva.
6. Tipos de personalidad: A y B.
7. Procrastinación y dilación estructurada.
8. Manejo del tiempo a largo plazo: elaboración del plan de acción.
9. Empleo de habilidades sociales.

Prácticas: Herramientas de uso habitual para la resolución de conflictos

1. Autogestión del estrés funcional y orgánico.
2. Empleo activo de habilidades sociales.
3. Aplicación de métodos de Resolución de Problemas en 8 pasos.
4. El empleo del árbol de las decisiones.
5. Técnica de la Agenda Aquí/Allí.
6. Autoafirmación activa.
7. Observación y reestructuración.
8. Resolución interindividual de "círculos viciosos".
9. Resolución interindividual de conflictos en relaciones laborales.

Metodología

El contenido del curso está diseñado para una exposición de doce horas de duración mínima. Está elaborado en bloques, pero puede ser reestructurado según necesidad.

Su exposición puede efectuarse en varias sesiones.

Tanto la psicología científica como el coaching están presentes por lo general en todo contenido. El profesor proporcionará apuntes para el estudio de la materia y establecerá un programa orientativo de actividades, individuales y grupales. Habrá posibilidad de tutoría y asistencia telemática a través de la plataforma del profesor, "Aló!".

Opcional:

Seguimiento personal por parte del profesor de los conocimientos del asistente o alumno a través de controles.

Realización de trabajos aplicados para la aplicación del contenido del curso.

PRESUPUESTO

Sesión completa de trabajo.

400€ (Grupal, jornada de cinco horas)

Gestión durante mes completo (*Sesiones, asesoramiento y seguimiento. Solicitar condiciones*)

1850€

Sesión de asesoría en consulta (60 minutos aprox.)

80€