

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

JOSÉ ANTONIO LÓPEZ MORENO

CURSO PARA EMPRESAS



¿QUIÉN SOY?

¡Hola! Mi nombre es José Antonio. Soy psicólogo, coach e instructor, especializado en inteligencia emocional y desarrollo personal creativo. Combino la pasión de las artes y las disciplinas filosóficas con el crecimiento personal. Tengo más de diez años de experiencia como instructor de diferentes disciplinas.

José Antonio López Moreno
Consultor, terapeuta e instructor.

Número: (+34) 673 540 467
hola@joseantoniolopezmoreno.es
www.joseantoniolopezmoreno.es

Psicólogo, experto en inteligencia emocional e instructor de desarrollo personal creativo.

POR QUÉ SU EMPRESA NECESITA ESTO

El Impacto Económico del Estrés en la Empresa

Un equipo bajo estrés crónico o con conflictos internos latentes reduce su rendimiento hasta un 30%, aumenta los errores de producción y dispara las bajas laborales.

Este programa ejecutivo no es una formación teórica; es una intervención estratégica diseñada para dotar a su plantilla de herramientas científicas inmediatas. El objetivo es directo: minimizar el absentismo, optimizar el clima laboral y proteger la productividad de su negocio.

¿Qué aportaciones particulares efectúa?

- Aprender a generar una comunicación no desgastante y sumativa con el entorno.
- Optimización de la Comunicación Interna: Reducción de malentendidos de equipo y aumento de la asertividad en reuniones clave.
- Resolución de Conflictos Interdepartamentales: Capacidad para identificar perfiles de conducta y desactivar tensiones antes de que afecten al proyecto.
- Saber cómo resolver con efectividad problemas de naturaleza intelectual, emocional o conductual.
- Eficiencia Temporal y Reducción de la Procrastinación: Metodología práctica para el diseño de planes de acción eficientes y gestión de la carga diaria.
- 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.

ESTRUCTURA DEL CURSO

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

¿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.

CONTENIDO DEL CURSO

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

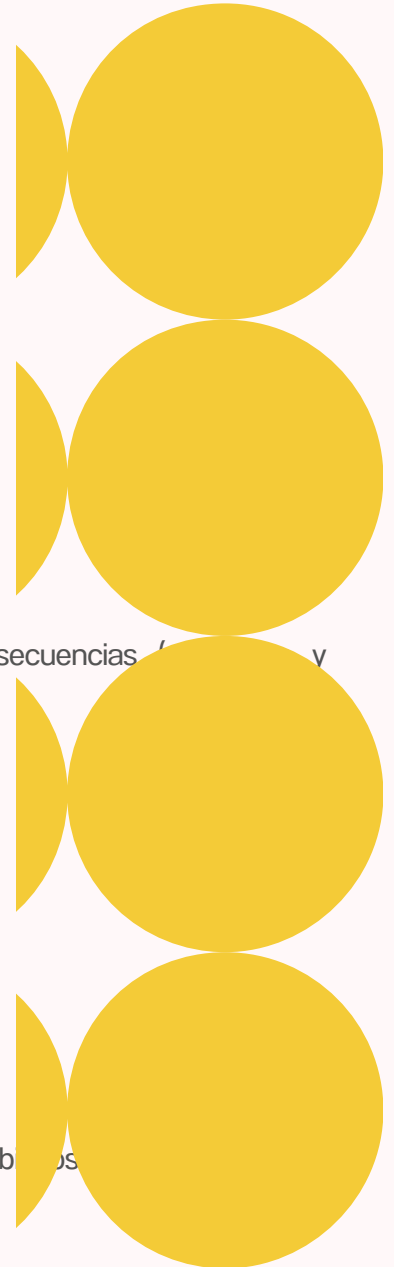
1. El control: un elemento necesario
2. Victimismo vs. Responsabilidad.
3. Control horizontal y vertical.
4. Liderazgo VS Dominación: la presencia del feedback.
5. El Feedback. Elemento del líder

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 (individuales 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.



CONTENIDO DEL CURSO

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

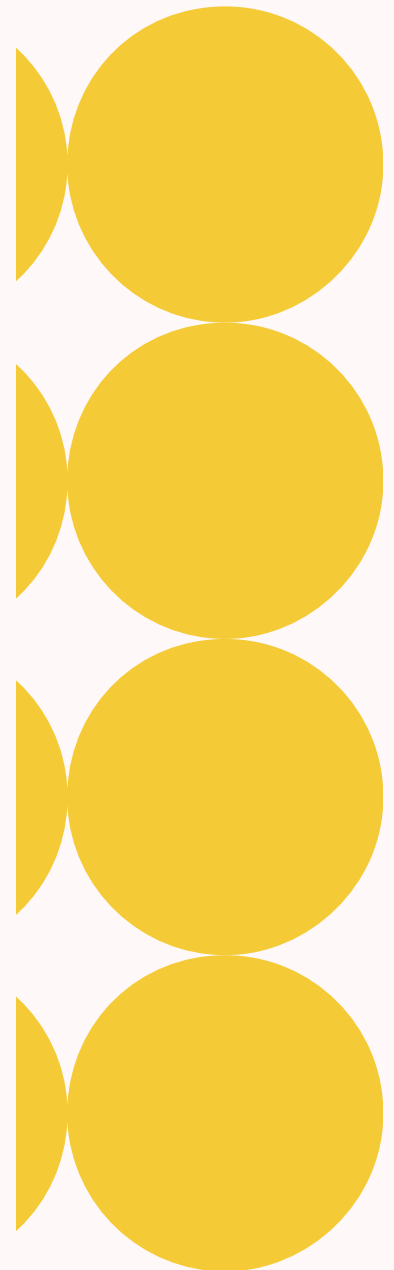
1. Autogestión del estrés funcional y orgánico.
2. Empleo activo de habilidades sociales.
3. Aplicación de métodos de Resolución de Problemas en 8 pasos.
4. El empleo del árbol de las decisiones.
5. Técnica de la Agenda Aquí/Allí.
6. Autoafirmación activa.
7. Observación y reestructuración.
8. Resolución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

Metodología

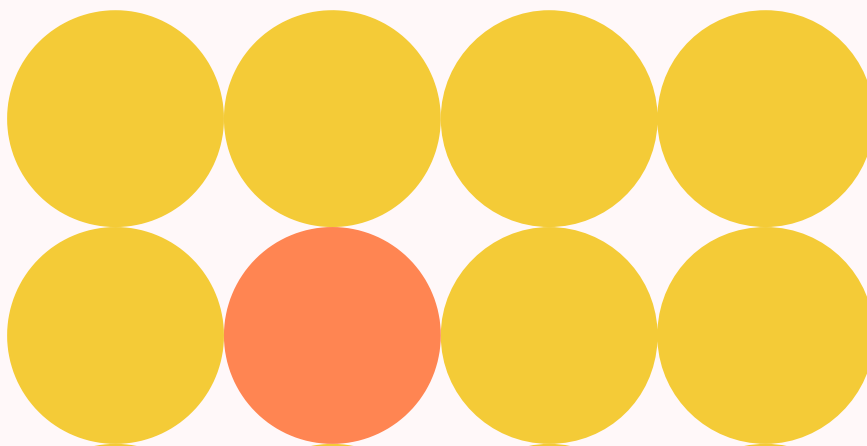
El contenido del curso está diseñado para una exposición de doce horas de duración mínima. Está elaborado en bloques, pero puede ser reestructurado según necesidad. Su exposición puede efectuarse en varias sesiones. Tanto la psicología científica como el coaching están presentes por lo general en todo 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.

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.



RECURSOS



Contiene:

- Todos los textos, catalogados por páginas y secciones.
- Audios explicativos del profesor.
- Videos conclusivos de las materias.
- Instructivas tareas a realizar por el estudiante.
- Ejercicios evaluatorios de la materia.
- Retroalimentación constante con el profesor.
- Evaluaciones finales.

Entrega de diploma y garantía de aprendizaje

Al finalizar cada curso del grado, se entregará una certificación que acredite tal hecho.

Tutorías con el tutor y contacto directo ininterrumpido

Los alumnos en activo podrán asistir a una tutoría libre para trabajar el contenido. Así mismo, los alumnos tienen acceso directo con el tutor a través del chat privado del campus.

¿Cuál es la disposición temporal del temario?

Una vez que el contenido está disponible, no hay restricción temporal para emplearlo mientras estén vigentes tanto el curso como la suscripción al mismo. Hay un tema nuevo cada dos semanas. El tema se pone a disposición de forma completa: sus textos, vídeos y/o audios, autoevaluaciones y ejercicios, etc. El calendario del curso, con las fechas de lanzamiento de cada video, está contenido en el curso.

PRESUPUESTO

Taller Intensivo de Alto Impacto

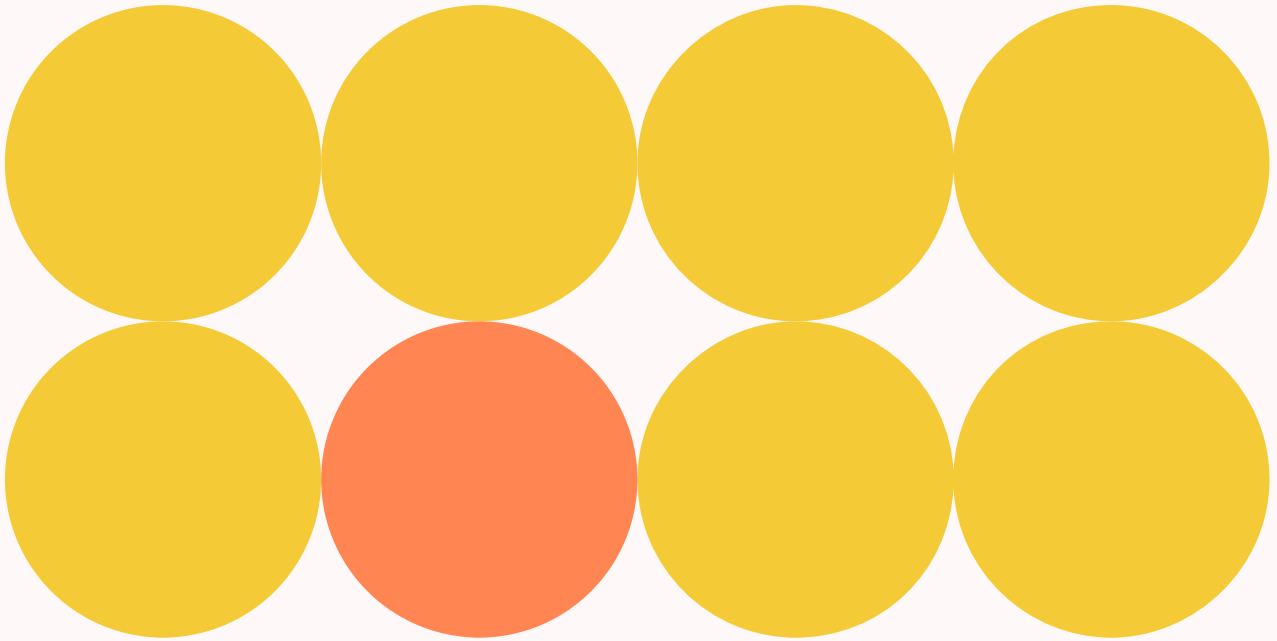
(Jornada de 4-5 horas)

850€.

Programa de Transformación Integral

(Curso completo de 12 horas + Materiales + Soporte en Campus Online)

2.400€.



WWW.JOSEANTONIOLOPEZMORENO.ES

