

FORMACIÓN EN COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

GESTIÓN DE RELACIONES, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MEDIACIÓN EN EL ÁMBITO PROFESIONAL

Elena Diéguez Basalo

Asesora y Experta en Comunicación No violenta y
Gestión de relaciones y Conflictos

www.elenadiequez.com / Telf.: 622.66.84.77



En el día a día del trabajo, se dan un sin fin de oportunidades para aprender a comunicarnos, relacionarnos y gestionar nuestras diferencias y conflictos con los demás, desde una Comunicación que sea al mismo tiempo Honesta, clara y Empática.

Comunicación Honesta, Clara y Empática



Una comunicación que facilite la conexión necesaria para:

- Expresar nuestros puntos de vista y necesidades con asertividad y claridad, llegando a acuerdos y estableciendo límites que nos cuiden.
- Escuchar activamente los puntos de vista y necesidades de los demás.
- Colaborar y apoyarnos mutuamente para buscar la satisfacción mutua y la consecución de nuestros objetivos y metas profesionales.

Seas emprendedor, autónomo, empresario, líder de un equipo, miembro de un equipo de trabajo, gestor de recursos humanos o directivo
...¡DA IGUAL!

Aprender a crear una calidad de CONEXIÓN óptima en tus relaciones profesionales a través de la Comunicación No Violenta te permitirá:

- Ser más FELIZ en tu trabajo.
- Disfrutar de un ambiente más RELAJADO y COOPERATIVO.
- Aprender nuevos recursos de Gestión, Mediación y Resolución de Conflictos.
- Fomentar LA INTELIGENCIA COLECTIVA (la unión de talentos) como un recurso imprescindible puesto al servicio de la consecución de tus logros y objetivos.
- Contribuir a un FUTURO SOSTENIBLE del negocio que tenga como pilar fundamental el BIENESTAR COMÚN de las personas que lo hacen cada día posible.



Con este programa vas a adquirir las habilidades y recursos necesarios para TRANSFORMAR:

La desconexión en conexión

La rivalidad en empatía y escucha activa

La competitividad en cooperación

El individualismo en equipo

Es un entrenamiento profundo en un nuevo lenguaje y conciencia. Ofrece un conjunto de habilidades y «mapas» para poder mediar y navegar cualquier aspecto de conflicto o desafío en tu vida, tanto interna como externa.

Las personas que participan en el acompañamiento, gestión, mediación y restauración de los conflictos, desarrollan una mayor conciencia del impacto que su expresión tiene en los otros y aprenden nuevas formas de comunicarse y actuar en estas situaciones.



¿QUÉ RESPUESTAS VAS A ENCONTRAR EN ESTE PROGRAMA?

- ¿Cómo intervenir en un conflicto?
- **¿Cómo crear un espacio seguro y de conexión?**
- ¿Cómo aprender a vivir lo que te diferencia de los demás como una oportunidad y no como una amenaza?
- **¿Cómo desarrollar la capacidad de mantener una posición neutral?**
- ¿Cómo transformar el juicio y la crítica en el proceso de gestión y mediación de conflictos?
- **¿Cómo comprender y acompañar el enfado y la rabia cuando se hacen presentes en el proceso?**
- ¿Cómo prepararte para afrontar una gestión complicada del conflicto?
- **¿Cómo decir NO y escuchar el NO?**
- ¿Cómo establecer acuerdos?
- **¿Cómo evaluar y hacer seguimiento de un conflicto?**



ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

BASES DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA EN LA GESTIÓN DE RELACIONES

- 1.¿Qué es la Comunicación NoViolenta y qué visión nos ofrece del conflicto?
Las creencias que nos limitan en la gestión de conflictos.
- 2.El proceso de la CNV “los 4 pasos” y nuestro “Diálogo Interno”
- 3.Enfado, rabia y frustración: concepto, función y diferencias.
- 4.La rabia y su relación con nuestras heridas y traumas.
- 5.Diferenciaciones básicas de Comunicación No Violenta

EL YO, EL TÚ Y EL NOSOTROS EN LA RELACIÓN

- 6.La auto-empatía: aprender a identificar lo que necesito y a tomar decisiones al respecto.
- 7.La empatía y el reflejo: aprender a tenerte en cuenta sin olvidarme de mí.
- 8.Los límites que nos cuidan en la relación.
- 9.Cómo establecer acuerdos desde la CNV
- 10.La empatía en situaciones difíciles.

LA MEDIACIÓN DE CONFLICTOS DESDE LA CNV

- 11.Objetivos de la Mediación en CNV y cualidades del mediador
- 12.Los acuerdos del proceso de mediación
- 13.Las 3 etapas de la mediación: espacio interno, mediación externa, revisión
- 14.La interrupción en el proceso de mediación
- 15.Dificultades con las que me puedo encontrar
- 16.Acción y petición en la resolución del conflicto
- 17.Evaluación y seguimiento del proceso



*Si quieres ir rápido
camina solo*

*Si quieres ir lejos
ve acompañado*

Elena Diéguez Basalo
Asesora y Experta en Comunicación No violenta y
Gestión de relaciones y Conflictos
www.elenadiequez.com / Telf.: 622.66.84.77