

## GESTIONAR EMOCIONES Y CONFLICTOS



### Dirigido a:

Dirigido a todos los integrantes de la organización

### Objetivos:

Entender que es un conflicto, comprender como se producen los conflictos, gestionar correctamente tensiones y conflictos en las relaciones de la organización. Afrontar las emociones desagradables o no deseadas, tanto las propias como las de terceros, trabajar el que hacer y el como hacer con los conflictos en las organizaciones.

### Contenidos formativos:

#### 1. Emoción, conflicto y desempeño

De donde vienen los conflictos

- el conflictos y las emociones
- La expresión de las emociones.

Ver la emoción como un cambio

- Resolver los conflictos
- Desarrollar el equilibrio emocional.
- Desarrollar relaciones de confianza.
- Dominar los conflictos.

#### 2. No es que ocurre, si no como ocurre y como se ve el conflicto en las organizaciones

Comprender la relación entre emociones, estrés, conflicto y confianza en uno mismo.

- Estrés miedo y emociones. desconfianza
- inseguridad y emociones

Descubrir el papel del cerebro

Identificar las emociones.

- Las seis emociones básicas.
- Características de las emociones.
- Desencadenantes de las emociones.
- Emociones primarias y secundarias.
- Sentimientos y estados de ánimo.

Reconocer el papel de las emociones.

- El sentido oculto de las emociones.



- Adaptar nuestro comportamiento.

### 3. Como transformar un conflicto en un pedido, en una solución

Desarrollar su conciencia emocional.

- Identificar su perfil emocional

Vivir las emociones.

- Entrar en contacto con las propias emociones.

- Reconocer el poder de la emoción

Gestionar las reacciones emocionales incoherentes.

- Comprender las incoherencias.

- Cambiar las reacciones

Desarrollar la confianza en uno mismo.

- La autoestima.

### 4. Utilizar las emociones para establecer relaciones de confianza

Comprender los beneficios de la confianza:

- Los niveles de cooperación.

- La confianza

Pensar en positivo.

Respetar al otro y sus emociones.

Expresar y compartir sus resentimientos emocionales.

### 5 Resolver las situaciones conflictivas

Adquirir una metodología de resolución de conflictos:

- Dominar las emociones en situaciones de tensión.

- Comprender las posición del otro.

- Encontrar soluciones con el otro

Saber afrontar los conflictos:

- Reconocer la emoción.

- Hacer frente a las reacciones incoherentes del otro.

- Hacer frente al enojo del otro.

Comportamientos que prevengan el conflicto:

- Dominar su estrés.

- Comprender al otro.

- Ser proactivo.

### 6 Resiliencia. Desarrollar la capacidad de autocontrol

Aprender a controlarse:

- Que es posible controlar y dominar.



- El control de la emoción.

- Pensar en positivo

Controlar su enfado:

- Origen de la ira.

- Modos de reacción.

- Expresión del enojo.

**Duración:** 15 Horas

**Fecha Inicio:** -

**Fecha Fin:** -

**Horario:** -

**Lugar Impartición:** Consultar

**Precio:** 225,00€ (50% del importe del curso al formalizar la matrícula y el resto al inicio del curso)

**Descuentos:**

Para Particulares:

- 30% de descuento a desempleados que presenten cartilla del paro en vigor y actualizada
- 30% de descuento a estudiantes (acreditado)

Para Autónomos:

- 15% de descuento a autónomos (acreditado) en el segundo curso o a la segunda persona de la misma empresa para el mismo curso. (Sólo aplicable a autónomos)
- 30% de descuento en la tercera matrícula si se realizan tres cursos dentro del mismo año en Delfín Formación. Siempre que el importe del tercer curso sea igual o inferior al anterior. (Sólo aplicable a autónomos)

Para Empresas:

- 20% de descuento en la tercera matrícula para el mismo curso. (Descuento aplicable sólo a empresas)
- Firmando un contrato anual de formación, otorgamos un bono de formación para el gerente autónomo de un 20%. (Descuento aplicable sólo a empresas)

\*Los descuentos no son acumulables entre sí.

\*Sólo se efectuará el descuento, si se paga la totalidad del curso al inicio del mismo.

**Tipo de Formación:** -

**Requisitos:** Consultar

**Calendario:** Estamos actualizando el contenido, perdona las molestias.

*\* Delfín Formación es una entidad inscrita y acreditada en el registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo de la Comunidad Valenciana.*

*\* Si tienes cualquier duda, por favor llámanos al 965 34 06 25 o envíanos un WhatsApp al 607 74 52 82, te responderemos lo más rápido posible.*

