

GESTIÓN EMOCIONAL DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

COMUNICACIÓN Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

OBJETIVOS

- Descubrir la importancia del **pensamiento** para la solución de conflictos y aprender la utilización del mismo como habilidad básica en la relación de ayuda.
- Ser conscientes de las **conductas** verbales y no verbales con las que funcionamos y aprender a utilizarlas asertivamente
- Descubrir la importancia de la **afectividad** en las relaciones con los demás y en concreto en el ámbito del voluntariado

METODOLOGÍA

Trabajo en grupos y mediante Role Playings en los que se plantearán situaciones relacionales de difícil manejo y conflictos emocionales que aparecen en la acción voluntaria y en la vida misma.

PROGRAMA

1. Aprendizaje y entrenamiento cognitivo
¿Cómo pensamos?
2. Aprendizaje y entrenamiento en Habilidades Sociales
¿cómo actuamos en las relaciones con los demás? ; ¿Cómo nos posicionamos ante los conflictos personales? ¿Cómo manejamos los chantajes emocionales y la manipulación?
3. El motor de nuestra vida: la Afectividad
¿Cómo vivo, siento y gestiono mis emociones?

Entrenamientos básicos en:

Escuchar
Iniciar una conversación y mantenerla
Pedir ayuda
Pedir perdón
Comprender los sentimientos de los demás
Expresar afecto
Prepararse para una conversación difícil
Etc...

DOCENTE

INMACULADA MERINO: Trabajadora Social, Terapeuta Familiar Sistémica, Postgrado en coordinación de voluntariado. Responsable del voluntariado San Juan de Dios



DIRIGIDO A

Profesionales y voluntarios que quieran aprender a posicionarse adecuadamente en la relación de ayuda y a manejar situaciones difíciles y/o conflictivas mejorando así sus habilidades comunicativas

FECHA: 28 de febrero y 1 de marzo 2009
Sábado 24: 10h a 14h y de 15:30 a 19,30
Domingo 25: 10h a 14h

LUGAR: CENTRE CULTURAL
FLORIDABLANCA. C/Floridablanca 53,
bajos. 08015 Barcelona
Metro L1 Rocafort o L3 Poble Sec

MATRICULA: 50€ (Plazas limitadas)

INSCRIPCIONES:

Tfnos: 615385187 - 686940927

Email: formavoi@hotmail.com