

CURSO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS INTERPERSONAL Y DE HUMANIZACIÓN DE LAS ORGANIZACIONES**DESCRIPCIÓN:**

El curso está dirigido tanto a trabajadores como a directivos de una organización que tengan dificultades en sus relaciones interpersonales en el ámbito laboral y personal-social, o que quieren mejorar las mismas. En él los participantes aprenderán (1) a detectar los vínculos disfuncionales y las dinámicas interpersonales inadecuadas que perjudican la eficiencia en el trabajo y que disminuyen el bienestar personal y laboral; (2) a construir vínculos y relaciones interpersonales generadoras de eficiencia laboral y de bienestar personal y social; y (3) a resolver de forma satisfactoria relaciones nocivas en el trabajo, fortaleciéndose así la organización y las personas.

CONTENIDOS:

- 1.- Diferencias entre relación interpersonal y vínculo. Implicaciones en la productividad y en el bienestar personal y en el trabajo.
- 2.- Estrés y conflictos interpersonales en el trabajo. Diferencias entre problemas y conflictos.
- 3.- La cronificación de los conflictos: las relaciones tóxicas en el trabajo.
- 4.- Dinámicas nocivas y dinámicas fortalecedoras en ambientes laborales: cuáles son y cómo detectarlas en uno mismo y en los demás.
- 5.- Método en 10 pasos para resolver tus relaciones tóxicas en el trabajo, y fortalecerte personalmente.

PRÁCTICAS:

- 1.- La regulación del estrés personal, y el autoconocimiento personal.
- 2.- La aceptación autocompasiva.
- 3.- Detección y promoción de la reciprocidad versus la asimetría en las relaciones.
- 4.- La creación de relaciones basadas en el compromiso real versus relaciones creadas en fantasías o expectativas no reales.
- 5.- La resolución creativa de conflictos laborales interpersonales.

PROFESOR:

Dr. Manuel Rodríguez Abuín. Director del Departamento de Servicios Sociosanitarios de Innova Salud y Cultura, Profesor de Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid.

MATRÍCULA:

***OPCIÓN 1: DURACIÓN CURSO: 12 horas (4 sesiones de 3 horas)**

PRECIO: 2000 euros más IVA (Matrícula de empresa; número de alumnos hasta 15)

-300 euros más IVA (Matrícula individual)

***OPCIÓN 2: SEMINARIO REDUCIDO (CONFERENCIA CON ACTIVIDAD PRÁCTICA, 3 HORAS):**

PRECIO: 500 EUROS MÁS IVA (Matrícula de empresa)

PRECIO: 80 EUROS MÁS IVA (Matrícula individual)

INFORMACIÓN:

INNOVA SALUD Y CULTURA; www.innovasaludycultura.es Email:

info@innovasaludycultura.es; Tels: 914259901; 690 788 450

C/ Boix y Morer, 3, local dcho. (28003 Madrid)