

## COMUNICACIÓN Y HABILIDADES DE RELACIÓN INTERPERSONAL

Desarrollar las habilidades de comunicación y relación

Duración: 2 días

Tipo: Global Learning Presencial

Dirigido a: Jefes de proyecto, consultores, managers, responsables de equipo.

Profesionales que necesiten de la cooperación de personas, colaboradores o mandos sobre los cuales no tienen autoridad jerárquica.

Profesionales que deseen desarrollar su influencia para aumentar su eficacia.

Ref: 8500

Precio: 990 € (exento de IVA)

Objetivos: Emplear herramientas y técnicas de comunicación para desarrollar su capacidad de relación.

Movilizar sus recursos personales para aumentar su seguridad en la comunicación y la relación interpersonal.

Identificar el mapa de relaciones para Influenciar e involucrar a los demás en la consecución de los objetivos.

Facilitar las relaciones con colaboradores, clientes y/o proveedores. Ganar en satisfacción personal gracias a relaciones profesionales más productivas.

Reforzar su capital de contactos y relaciones.



¿Cómo desarrollar mis recursos para facilitar la comunicación y la relación interpersonal?

¿Cómo causar impacto e influir en las personas?

¿Cómo construir una red eficaz de contactos y de apoyos?

¿Cómo reducir las tensiones y facilitar la cooperación y el entendimiento?

### Programa de la formación

#### 1. Los tres pilares de la influencia interpersonal

- Influencia: el "alma máter" para la excelencia:
  - Contexto empresarial demandante y en continuo cambio.
- Elaborar su red estratégica de relaciones.
- Potenciar sus cualidades personales:
  - Comprender su comportamiento y actitudes.
  - Volver a analizar sus valores y creencias.
  - Construir confianza.
- Desarrollar relaciones eficaces:
  - Destacar en la comunicación interpersonal.
  - Cooperar eficazmente.

- Manejar la adversidad y la confrontación.

## 2. Clarificar su estrategia de influencia interpersonal

- Elaborar el mapa de su red de relaciones para el objetivo del proyecto y de los actores:
  - Centrarse en los principales objetivos del proyecto.
  - Identificar a los actores clave en su red de relaciones.
  - Resaltar la interacción entre usted y los actores clave.
  - La superposición con el organigrama.
- Especificar su nivel de influencia por actor
  - Determinar el nivel de acciones a emprender en relación a estos grupos de actores.
  - Especificar su red de relaciones objetivo.
  - Distinguir entre poder, influencia y manipulación.
- Definir objetivos precisos.

## 3. Conocerse mejor para comunicar mejor

- Ser consciente de sus puntos fuertes y áreas de mejora:
  - Comprender su forma de actuar.
  - Identificar sus actitudes eficaces e ineficaces.
- Identificar las actitudes efectivas y las inefectivas.
- Limitar sus acciones ineficaces bajo presión:
  - Soluciones para el comportamiento ineficaz.
- Potenciar su sistema de valores:
  - Examinar sus valores profesionales y personales.
  - Adoptar la actitud apropiada.
- Generar confianza.
  - Valorar la diversidad personal.

## 4. Comunicar de forma abierta y eficaz

- Sincronizar su comunicación verbal y no verbal con PNL:
  - Practicar la sincronización.
- Hacerse entender al decir las cosas como son con técnicas de asertividad:
  - Hablar sinceramente.
  - Hacer una crítica o retroalimentación negativa.
  - Comprender mediante la escucha empática.

## 5. Ganar mediante la cooperación

- Desarrollar relaciones equilibradas:
  - Cooperar más para ganar más.
  - Principios y características de la cooperación.
- Elaborar una estrategia ganadora de colaboración:
  - Satisfacer sus intereses.
  - Elaborar un plan B.
  - Buscar soluciones.
- Gestionar el conflicto, la adversidad y la confrontación.
  - Abrirse camino ante el conflicto.
  - Afrontar la agresividad.

## Módulos de formación online opcionales:

- Tres pilares de la excelencia interpersonal.
- Desarrollo de una estrategia de comunicación interpersonal.
- Conocerse mejor para comunicarse mejor.
- Tres caminos hacia la buena comunicación.
- Tres palancas esenciales para crear una colaboración ganadora.

## Advantages

Beneficios para el participante:

- Enriquecer la comunicación interpersonal mejorando la colaboración y fortaleciendo su motivación.
- Desarrollar su comprensión de los demás para comunicarse con mayor eficacia.
- Encontrar y reconocer los aspectos positivos de uno mismo y de los demás.
- Prevenir mejor las tensiones y el estrés.

Formación blended opcional:

- Módulos de formación online accesibles durante un año.
- Atención y soporte durante el itinerario.





## GESTIONAR EMOCIONES Y CONFLICTOS

Desactivar conflictos, gestionar tensiones y aprovechar el poder de las emociones

Duración: 2 días

Tipo: Global Learning Presencial

Dirigido a: Todas las personas de la empresa.

Ref: 8520

Precio: 990 € (exento de IVA)

**Objetivos:** Comprender como se regulan las emociones para fortalecer el equilibrio emocional.  
Gestionar correctamente tensiones y conflictos en las relaciones.  
Enriquecer sus relaciones por medio de emociones estimulantes.  
Afrontar las emociones desagradables o no deseadas, tanto las propias como las de terceros.

**best** ¿Cómo salir del ciclo "estrés, emoción, conflicto"?

¿Además de la negociación y de la diplomacia, qué otros medios están disponibles para evitar y desactivar los conflictos?

¿Conoces el poder positivo de las emociones?

Las emociones influyen en el modo de actuar y reaccionar de cada persona. Las emociones influyen también la forma abordar los conflictos y en los logros del equipo. Saber gestionar las emociones y los conflictos permite obtener mejores rendimientos individuales y colectivos.

Durante esta formación, vivirás el poder positivo de la emoción y el paradigma emoción-equilibrio-rendimiento para salir del círculo vicioso tensión-emoción-conflicto.

### Programa de la formación

#### 1. Emoción, conflicto y desempeño

- Interesarse por las emociones y los conflictos
  - El beneficio de las emociones.
  - La expresión de las emociones.
  - Resolver los conflictos
- El modelo del triángulo virtuoso.
  - Desarrollar el equilibrio emocional.
  - Desarrollar relaciones de confianza.
  - Dominar los conflictos.

#### 2. Una nueva aproximación a las emociones

- Comprender la relación entre emociones, estrés, conflicto y confianza en uno mismo.
  - Estrés miedo y emociones.
  - Confianza en uno mismo 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. Desarrollar el equilibrio emocional

- 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 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.

### Módulos de formación online opcionales:

- El impacto de las emociones en el entorno profesional.
- Desarrollar su conciencia emocional.
- Comprender las disfunciones emocionales.
- Comprender su cólera y expresarla de modo positivo.
- Dominar sus emociones.

### Advantages

Beneficios para el participante:

- Enriquecer la comunicación interpersonal mejorando la colaboración y fortaleciendo su motivación.
- Desarrollar su comprensión de los demás para comunicarse con mayor eficacia.

- Encontrar y reconocer los aspectos positivos de uno mismo y de los demás.
- Prevenir de mejor las tensiones y el estrés.

Formación blended opcional:

- Módulos de formación online accesibles durante un año.
- Atención y soporte durante el itinerario.





## 5 HERRAMIENTAS PARA ESTABLECER RELACIONES EFICACES

Potenciar tus recursos personales para el éxito profesional

Duración: 2 días

Ref: 2206

Tipo: Curso Presencial

Dirigido a: Todos aquellos profesionales que necesiten desarrollar sus capacidades de relación y deseen conocer técnicas y herramientas para aumentar su seguridad personal y su eficacia profesional en la comunicación y la relación interpersonal.

Objetivos: Los participantes obtendrán herramientas, métodos y técnicas para: Crear relaciones de confianza en el entorno profesional.

Limitar las reacciones ineficaces en sus interacciones movilizando sus recursos personales.

Desarrollar la seguridad en uno mismo construyendo escenarios de éxito.

Conocerse a uno mismo y comprender los mecanismos de la comunicación son claves indispensables para tener éxito en cualquier interacción o relación que desarrolles en tu entorno profesional o personal.

Con esta formación podrás conocer y ejercitar herramientas prácticas y sencillas de desarrollo personal y de comunicación. Herramientas muy útiles para ganar efectividad en tus relaciones y conseguir resultados.

### Programa de la formación

#### 1. Sincronizar con PNL: Mejorar la información para trabajar con los demás

- Presupuestos básicos de la Programación Neurolingüística.
- El poder de la intuición en las relaciones personales: utilizar todas sus capacidades cerebrales para tener éxito.

#### 2. Autenticidad: Desarrollar el conocimiento de uno mismo

- Reconocer mis fortalezas y aprovecharlas y reconocer mis debilidades para mejorar mis relaciones.
- "Lo que se de mí: autoconocimiento"; "Lo que me quiero: autoestima"; "Lo que hago por mí: autorrealización".
- Incorporar a mi propia imagen la información que me dan los demás (la ventana de Johari).
- Definir los niveles de autenticidad.

#### 3. Posiciones perceptivas: Expresar las emociones y hacer frente a las relaciones difíciles con empatía

- Reconocer y regular mis propias emociones. Tomar conciencia de los "juegos" que pueden instaurarse en una relación.
- Flexibilidad perceptiva.
- Reconocer los filtros propios y de los demás para desarrollar la empatía.

#### 4. Asertividad: Defender mis derechos sin lesionar los derechos de los demás

- Estilos ineficaces de comunicación: Agresividad, manipulación y pasividad.
- La asertividad, expresión de una sana autoestima: saber dar y recibir críticas.

#### 5. Gestión de estrés y técnicas de bienestar

- Desarrollar técnicas que me predispongan a establecer relaciones eficaces
- Reconocer los estresores internos y externos y aprender a gestionar el "distrés" generado por relaciones ineficaces.
- Practicar técnicas de relajación física y mental (relajación muscular progresiva, meditación, visualización).

### Advantages

- Aprender de la experiencia: cada participante escoge y experimenta sus propias vías para ser más asertivos.
- Pedagogía basada en ejercicios, autodiagnósticos, entrenamiento y puesta en práctica de las herramientas. El rol-play permite a

los participantes probar y desarrollar nuevos comportamientos.

- Los participantes trabajan a su propio ritmo en situaciones concretas que afrontan en el día a día y en las que desean estar más cómodos.
- Grupos reducidos para aportar a cada participante una atención personalizada a sus objetivos.



## MULTIPLICAR LA PRODUCTIVIDAD DEL TRABAJO EN EQUIPO

The human element cornerstone for change and productivity | el elemento humano

Duración: 2 días

Tipo: Curso Presencial

Dirigido a: Todas las personas que necesiten desarrollar su capacidad de cooperar y trabajar en equipo.

Equipos que necesiten aprender a colaborar de manera auténtica, comunicar, y crear juntos un clima de trabajo que invite a la innovación, al logro de metas y a una mejor toma de decisiones.

Responsables de formación y desarrollo que deseen conocer el impacto de utilizar las soluciones de El Elemento Humano® en su organización.

Ref: 7110

Precio: 1.190 € (exento de IVA)

Objetivos: Escuchar a las personas para comprender.

Abrirse para crear el dialogo.

Elegir los comportamientos de colaboración adecuados.

Contribuir a la cohesión y productividad de las personas y del equipo.

Aumentar la capacidad de cooperació.



Basado en la teoría FIRO-B® Fundamental Interpersonal Relations Orientation Behaviour de William Schutz, creada hace más de 50 años, EL ELEMENTO HUMANO® es una poderosa filosofía de trabajo para desarrollar personas y cohesionar los equipos de las organizaciones.

Para aprender a tratar y relacionarse con otras personas, es más productivo comenzar por uno mismo. Una vez obtenemos una comprensión de cómo funcionamos, qué nos motiva y que nos angustia, preparamos el terreno para mejorar las relaciones con los demás.

Una formación de impacto enfocada a despertar la conciencia de nuestros comportamientos y motivaciones con el propósito de desarrollar el potencial de personas, equipos y organizaciones.

### Programa de la formación

#### 1. Comunicación abierta y sincera

- La apertura como simplificador de relaciones.
- Comunicar lo que sabe: la experiencia.
- Practicar la escucha real.

## 2. Autodeterminación

- Comprender las decisiones que tomamos.
- Las razones inconscientes de nuestras elecciones.
- Eliminar la culpa.

## 3. Mejorar el conocimiento de uno-mismo

- Patrones de comportamiento y de relación interpersonal.
- Tres áreas básicas de comportamientos comunes a todas las personas (Teoría FIRO).
- ¿Cómo afectan los comportamientos a la efectividad individual?
- Aumentar la efectividad personal e interpersonal a través del feedback y la reflexión.

## 4. Grid de compatibilidad

- Cómo afecta la compatibilidad entre las personas a la productividad.
- La rigidez, enemigo del trabajo en equipo.
- Trabajar con la diversidad.

## Advantages

- Un desarrollo de autoconocimiento y de competencias progresivo gracias al trabajo de autopercepción, al feedback aportado por el grupo, a ejercicios comportamentales de puesta en situación, al *Test FIRO® Elemento B*.
- El participante descubrirá herramientas de sensibilización que le ayudarán al Él y a las personas con las que se relaciona a encontrar las vías de resolución de conflictos y de comunicación abierta para multiplicar el rendimiento del trabajo en equipo.
- La práctica de experiencias que le ayudarán a alinear su pensamiento, su conciencia y sus acciones.

## Impartido por consultores certificados



Beatriz AJENJO DIEZ  
LHEP - Licensed Human Element Practitioner

Beatriz Ajenjo es coach ejecutivo acreditada por ICF y experta en Inteligencia Emocional. Está especializada en desarrollo de liderazgo, gestión del cambio e implantación de programas de Inteligencia Emocional en organizaciones.



Vanesa ESPADAS REY  
LHEP - Licensed Human Element Practitioner

Vanesa es experta en la construcción y desarrollo de equipos de alto rendimiento. Consultora Senior en proyectos ligados a cambio cultural, consultoría de RRHH y formadora en el área de desarrollo personal y profesional.



Pedro A. CORRALIZA ZAMORANO  
LHEP - Licensed Human Element Practitioner

Pedro A. Corraliza cuenta con más de 20 años dedicado a la dirección de proyectos y la gestión empresarial. Es formador y ponente especializado en coaching ejecutivo, mentoring organizacional y proyectos de desarrollo integral basados en el modelo persona-equipo-negocio. Combina la experiencia en dos campos tan distintos como el desarrollo personal y la efectividad corporativa, para lograr el incremento de la productividad en las organizaciones basada en la optimización de las relaciones humanas.



Ana María ARNAL GIMÉNEZ  
LHEP - Licensed Human Element Practitioner

Ana M<sup>a</sup> Arnal desarrolla su trayectoria profesional en el ámbito de las organizaciones, ayudando a la mejora individual de las personas y su interacción con el entorno laboral. Su participación en distintos proyectos organizacionales contribuye a que las personas alcancen una mayor efectividad desde el conocimiento de su propia gestión emocional y social, con relación a los miembros del equipo.



Pilar FERNÁNDEZ VILLAFRUELA  
LHEP - Licensed Human Element Practitioner

Pilar Fernández cuenta con más de 20 años de experiencia en proyectos de desarrollo organizacional, acompañando a las personas y a los equipos en procesos de aprendizaje como formadora, facilitadora y coach en las áreas de management, liderazgo, eficacia personal y profesional.

Desde una perspectiva más amplia, experiencia internacional en proyectos estratégicos de gestión del talento. Captación, selección, desarrollo, evaluación, y modelos por competencias.

Orientada a contribuir al desarrollo de la autoestima de las personas en organizaciones con una cultura de productividad sana y sostenible.



Francisco PICAZO MONTOYA  
LHEP - Licensed Human Element Practitioner.

Francisco Picazo es experto en la construcción y desarrollo de equipos de alto rendimiento. Es colaborador habitual en proyectos de Cultura Organizacional. Su contribución permite que las personas trabajen juntas de manera más efectiva y responsable, desde la confianza y el autoconocimiento, para incrementar la productividad de los equipos y de las organizaciones.

