

JORNADA – Gestión de conflictos interpersonales Zaragoza - Sainz de Varanda

APOYO CAI
A DESEMPLEADOS

Lugar:	Fundación CAI Avda. Alcalde Sainz de Varanda nº 1-3. 50009 Zaragoza 976 355 000
Fechas:	16/5/2025
Horario:	De 9 a 14h.
Importe:	120 €
Importe desempleados:	36 €
Plazo de inscripción: (Hasta las 15 h.)	13/5/2025

Presentación

Los conflictos son inevitables, pero su impacto depende de cómo los gestionas. En esta jornada intensiva, descubrirás herramientas clave para transformar los desacuerdos en soluciones efectivas y fortalecer tus relaciones.

En esta jornada aprenderás a:

- Identificar las causas reales del conflicto
- Comunicarte de manera asertiva y empática
- Aplicar estrategias para resolver tensiones con éxito
- Convierte los conflictos en motores de cambio y crecimiento.

Reserva tu plaza ahora.

Objetivos

- Desarrollar habilidades para identificar conflictos.
- Abordar y resolver conflictos de manera efectiva
- Promover relaciones constructivas y un entorno colaborativo.

Metodología

La jornada se imparte con una metodología teórico-práctica. Aportándose documentación escrita sobre los objetivos fijados y su desarrollo consecuente.

Profesorado

Dña. **Ana Amelia SanRomán**.- Licenciada en Derecho, CC. Políticas y de la Administración y en Sociología. Coach ejecutiva AECOP AC-39. Socia fundadora del Circulo Aragonés de Economía. Formación a nivel internacional de Coaching: John Whitmore, Jim Selman, Robert Dilts, Cecilio Regojo, Lynda Gratton, Ken Blanchard, Selligman, Tal Ben Sahar; referentes todos ellos del mundo del Coaching. Ha desarrollado su carrera profesional en el ámbito de empresas

privadas, de organizaciones e instituciones públicas como entrenadora y facilitadora, especializada en el desarrollo integral de directivos.

Dña. **Ana de la Lastra** Coach certificada. Diplomada en moda. Master en Moda y comunicación Conferenciante, escritora y pintora. Con una larga trayectoria profesional, vinculada al mundo del arte y de la creatividad, así como al mundo del emprendimiento y de la empresa. Ha elaborado una 'metodología propia con herramientas de programación neurolingüística, elevando al máximo nivel el potencial de sus clientes, lo que les lleva a conseguir resultados extraordinarios. Ha desarrollado su carrera profesional en el ámbito de empresas privadas, de organizaciones e instituciones públicas. Empresas para las que ha trabajado Yo Donna, Do Terra, El Mundo, Everlin, Cosmetic, Maravic, Elisabeth Casablanca, Ibercaja, Telemundo... entre otras. Con dilatada experiencia internacional, trabaja con clientes de Estados Unidos, Colombia, Argentina, Francia y España.

Programa

Introducción a la gestión de conflictos

- Objetivo: entender qué es un conflicto y su impacto en las relaciones personales y laborales.
- Dinámica inicial: ¿Cómo reacciono ante el conflicto?
- Definición de conflicto.
- Tipos de conflicto (intrapersonal, interpersonal, grupal).
- Beneficios y riesgos de los conflictos bien gestionados.

Identificación de las causas del conflicto

- Objetivo: Reconocer las causas y señales tempranas de los conflictos.
- Factores comunes que generan conflictos (comunicación, intereses opuestos, valores).
- Estudio de casos: analizar situaciones reales o simuladas para identificar las causas raíz.
- Autoevaluación: identificar conflictos recurrentes en tu entorno.

Estilos de manejo de conflictos

- Objetivo: conocer los diferentes estilos de afrontamiento y sus resultados.
- Introducción a los estilos según el modelo de Thomas-Kilmann: competitivo, colaborativo, comprometedor, evasivo, acomodador.
- Ejercicio práctico: identificar el estilo predominante de cada participante.
- Reflexión grupal: ventajas y desventajas de cada estilo en diferentes contextos.

Técnicas de resolución de conflictos

- Objetivo: aprender estrategias efectivas para resolver conflictos.
- Proceso de resolución:
 - Escucha activa y empatía.
 - Reformulación de mensajes (comunicación asertiva).
 - Negociación de intereses (ganar-ganar).
- Taller práctico: role-play de situaciones conflictivas comunes en el entorno laboral/personal.
- Estrategias para manejar emociones intensas durante el conflicto.

Prevención y gestión colaborativa de conflictos

- Objetivo: implementar estrategias para prevenir conflictos y fomentar la colaboración.
- Creación de acuerdos claros.
- Cómo fomentar la confianza y el respeto mutuo.
- Ejercicio: Crear un plan de acción para prevenir conflictos en un entorno específico.

Cierre y plan de acción

- Objetivo: reflexión individual sobre el aprendizaje en relación a mi forma de gestionar conflictos.
- Elaboración de un plan personal para aplicar las técnicas aprendidas.
- Dinámica de cierre: Compromiso grupal para construir relaciones saludables.

Organización

Plazo de inscripción

La recepción de solicitudes finalizará el 13 de mayo, a las 15,00 horas. Plazas limitadas a la capacidad del aula. **Esta formación no es bonificable.** Se enviará confirmación por

correo electrónico. Las cancelaciones efectuadas con posterioridad a dicha fecha, estarán sujetas a la retención del 40% de la cuota de inscripción.

Teléfono de información 976 355 000

Cuota de inscripción y forma de pago

- Importe para desempleados (previa confirmación de la plaza) pago con tarjeta de crédito: 36 euros (incluye documentación).
- Importe para pagos por domiciliación, transferencia o tarjeta de crédito (previa confirmación de la plaza): 120 euros (incluye documentación).

En virtud del Decreto 82/2003 de 29 de abril del Gobierno de Aragón, se advierte de que las enseñanzas que se imparten organizadas por la Fundación CAI, no conducen a la obtención de títulos académicos oficiales.

Fundación Caja de Ahorros de la Inmaculada de Aragón - CIF. G-50000819.

Inscrita en el Registro de Fundaciones de la Comunidad Autónoma de Aragón con el número 350/I

Domicilio Social: Calle San Braulio, 5-7, 50003 - ZARAGOZA.

© 2012-2025 **Fundación Caja Inmaculada**