

# CONSTRUCCIÓN DE ACUERDOS Y MANEJO DEL CONFLICTO PARA VIVIR EN ASERTIVIDAD

CURSO VÍA ZOOM

**Fecha:** viernes 5, 12, 19 y 26 de abril de 2024

**Horario:** 14:00 pm a 15:50 pm

**Perfil de público al que va dirigido:** Público interesado en el tema, público en general.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

## **Mtra. Alejandra Pérez Luviano**

Conferencista, Consultora empresarial y Psicoterapeuta con más de 17 años de experiencia. Asesora y capacita a empresas a potencializar el capital humano. Promueve la equidad, perspectiva de género, liderazgo y poder en las mujeres en el ámbito personal, familia, política, empresas y corporaciones.

## **Objetivos de aprendizaje**

Brindar herramientas psicológicas que les ayuden a los participantes a mejorar sus vínculos afectivos y sociales evitando caer en violencias verbales o físicas. Al término del curso habrán aprendido a identificar características de su personalidad y desde qué lugar y modo resuelven el conflicto, podrán identificar donde nacen los conflictos y saber cómo abordarlos. Logran construir acuerdos sanos y equitativos en todos sus vínculos para vivir en asertividad afectiva y colaborativa.



## Sesiones

### **Sesión 1. viernes 05 de abril: “Conocer que son los conflictos y diferenciarlos de las violencias pasivo-agresivas”**

El objetivo es concientizar qué son los conflictos, cómo y dónde se gestan y diferenciar el por qué y cómo es tan fácil caer en comportamientos de dominación o sumisión sea el caso. Reconocerse a sí mismos y reconocer las violencias pasivo-agresivas que se usen como forma de solución para permanecer en el vínculo afectivo, laboral o social.

- Qué son los conflictos
- Identificación las necesidades e intereses personales
- Qué es la violencia
- Psicodinámica de la violencia en los entornos actuales que me rodean
- Construyendo mi responsabilidad afectiva

### **Sesión 2. viernes 12 de abril: “Estilos en el manejo del conflicto”**

El objetivo principal de esta clase es que los participantes conozcan su estilo en el manejo del conflicto responsabilizándose y aprendiendo a negociar consigo mismo y con los otros las necesidades propias. Conocer las dos dimensiones existentes para abordar los conflictos.

- Aprendizaje de los 5 estilos de abordar los conflictos
- Reconocer las dos dimensiones para la solución del conflicto: ego y construcción
- Resultados y consecuencias de cuando se actúa desde el ego
- Resultados y consecuencias de cuando se actúa desde la construcción

### **Sesión 3. viernes 19 de abril: “Salir de la zona de Confort”**

En esta clase los participantes comprenderán la importancia de pasar del estado de víctimas y queja (sumisión) al lugar de responsabilidad (compromisos personales y responsabilidad afectiva) para la recuperación del poder personal.

- Los participantes conocerán la zona de aprendizaje en la que se encuentran o zona de confort.
- La importancia de construir acuerdos
- Cómo se asume la responsabilidad emocional y cuidado personal
- Construcción de acuerdos en las relaciones y vínculos afectivos, laborales o sociales



## Sesión 4. viernes 26 de abril: “Construcción de acuerdos y asertividad”

En esta clase las participantes concientizarán el valor de construir acuerdos y asertividad en todos sus vínculos para así crear una vida satisfactoria en el control de los propios intereses personales y en conjunto con los demás.

- Comprender la construcción de acuerdos a través de la colaboración
- Superar la etapa psicológica primaria del egoísmo
- Evitar caer en la pasividad y agresividad
- Responsabilidad afectiva, asertividad y colaboración
- Control de objetivos, intereses personales: auto-negociación

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia



## IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse las asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)

