

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:	3/12/2025
Horario:	De 9 a 14h.
Importe:	120 €
Importe desempleados:	36 €
Plazo de inscripción: (Hasta las 15 h.)	28/11/2025

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.

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 28 de noviembre, 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 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**