

## **Talleres Públicos: Manejo de Conflictos Interpersonales - Serie de Talleres**

La Serie de Talleres sobre el Manejo de Conflictos Interpersonales está diseñada para ayudarlo a manejar situaciones cotidianas difíciles.

"La manera en la cual nos comunicamos puede abrir o cerrar puertas, curar o herir, crear felicidad o sufrimiento, y en última instancia determina nuestro grado de felicidad." - *Marshall B.*

*Rosenburg*

¿Ha escuchado alguna vez la frase, "Eres lo que comes"? Este conocido slogan nos recuerda que lo que comemos determina nuestra salud. ¿Desea ser obeso? Entonces consume mucha grasa. ¿Quiere ser sano? Entonces... usted entiende la idea.

Cuando se trata de relaciones interpersonales, se diría, "Eres como te comunicas". En otras palabras, la forma en la cual usted se comunica con otros determina la fortaleza de la relación. Si se comunica en forma considerada, usted y la otra persona se sentirán respetadas. Si se comunica en forma impulsiva, usted y el otro individuo se sentirán frustrados y enojados.

El conflicto con otra persona puede ser incómodo, especialmente cuando se trata de situaciones que son importantes para nosotros. Estos talleres de tres horas (cada uno) están diseñados para otorgar a los participantes conocimiento y herramientas para el manejo de situaciones difíciles. Los participantes aprenderán habilidades y estrategias que pueden ser utilizadas en la vida cotidiana.

El estilo de "aprendizaje activo" utilizado en estos talleres facilita al participante la integración de lo aprendido durante las clases en la experiencia de vida diaria y refleja semanalmente el proceso de comunicación con facilitadores de altas credenciales y experiencia. A diferencia del "aprendizaje experiencial", que se enfoca en juegos y simulaciones, el estilo de "aprendizaje activo" le ofrece a los participantes la oportunidad de poner en práctica las habilidades y estrategias en interacciones reales.

### **Objetivos de la Serie de Talleres:**

Al completar la serie de talleres, los participantes podrán:

1. Reconocer la relación entre pensamientos, sentimientos y comportamientos durante un momento de conflicto.
2. Identificar factores comunes que pueden contribuir o agravar el conflicto.
3. Reconocer la diferencia entre "reaccionar" y "responder" al conflicto.
4. Aumentar su conocimiento sobre los estilos y estrategias para resolver conflictos.
5. Tener la habilidad de probar nuevas herramientas de comunicación durante momentos de conflicto.

Los talleres al público se ofrecen normalmente una vez por mes en bibliotecas públicas o centros

# MEDIATION & RESTORATIVE JUSTICE CENTRE

recreativos. La Serie de Talleres sobre el Manejo de Conflictos Interpersonales se ofrece también a organismos sin fines de lucro. Para más información, por favor contáctenos.

## **Taller I: La Comunicación en Momentos de Conflicto**

Éste taller es una introducción a conceptos claves en el campo de la resolución de conflictos, y herramientas para la comunicación durante conversaciones interpersonales difíciles.

## **Taller II: El Estilo Importa – Inventario de Estilo de Conflicto**

Pre-requisito: Haber completado el Taller I: La Comunicación en Momentos de Conflicto  
Los facilitadores del taller guiarán a los participantes mientras ellos completan el Inventario de Estilos de Conflicto Kraybill - una herramienta de auto-evaluación que provee sugerencias sobre el manejo más efectivo de respuestas al conflicto. Además, se le proveerán ideas para la mejor comunicación con otras personas que tienen un estilo diferente al suyo.

## **Taller III: Práctica de la Comunicación durante Momentos de Conflicto**

Éste taller es un seguimiento al Taller I y II. Le provee al participante la oportunidad de analizar con más profundidad y poner en práctica las herramientas de la comunicación a través de la participación activa y el análisis de estudios de escenarios.

La tarifa es de \$25 por sesión o \$60 para los tres al momento de la inscripción inicial. Tenemos subvenciones disponibles para aquellos que no puedan pagar la tarifa completa. Por favor, póngase en contacto con la oficina para más información.