

SEMINARIO PRESENCIAL O VIRTUAL

“MANEJO ECUÁNIME Y ASERTIVO DEL CONFLICTO”

DURACIÓN 12 HORAS O A REQUERIMIENTO PERSONALIZADO DEL CLIENTE

DESCRIPCION

Esta área potencia la capacidad de expresar necesidades, emociones y límites de forma clara y repetitiva, mientras se comprende y regula el impacto emocional en uno mismo y en los demás. A través de experiencias vivenciales del Método Psiquis, transforma reacciones impulsivas en respuestas conscientes que generan acuerdos sostenibles y relaciones de confianza.

FOCO CENTRAL Y PROPÓSITO:

- El propósito de esta área es: desarrollar un equilibrio emocional y comunicativo que permita:
- Defender intereses propios sin agresividad ni sumisión.
- Navegar conversaciones tensas con calma estratégica.
- Convertir conflictos en oportunidades de conexión auténtica.

LÓGICA INSTRUCCIONAL MÉTODO PSIQUIS

La progresión natural de los seminarios sigue este flujo transformacional:

- Comunicación Asertiva---Expresión clara de uno mismo.
- Empatía+Inteligencia Emocional= Lectura precisa del otro.
- Integración avanzada: (Negociación+Conflicto) ---Acción estratégica conjunta.

RESULTADOS ESPERADOS

- Reducción del 70% en reacciones emocionales automáticas.
- Incremento de acuerdos alcanzados en conversaciones difíciles.
- Mayor confianza para establecer límites saludables.
- Redes relacionales más sólidas y colaborativas.

DIRIGIDO A:

Profesionales, líderes, coordinadores, equipos de trabajo o cualquier persona interesada en mejorar sus habilidades blandas para un mejor trabajo de equipo, su administración del tiempo y vida, así como en la calidad en sus relaciones con asertividad e inteligencia emocional.

OBJETIVOS

- Que los participantes **reconozcan, gestionen y transformen los conflictos** desde la ecuanimidad emocional y la comunicación asertiva, desarrollando **habilidades prácticas aplicables de inmediato** en su entorno personal y profesional.

Metodología Psiquis:

- **ÁREA DE JUEGO O ROLE PLAY:** Movimientos corporales de los participantes relacionados a la temática como primera herramienta de aprendizaje.
- **ÁREA DE MESAS CREATIVAS:** Lectura de casos reales, videos, test de autodescubrimiento; y autoanálisis con preguntas reflexivas y su aplicación efectiva en sus vidas personales y profesionales para empoderarlos a la excelencia.
- **ÁREA DE GRUPO DE APOYO Y TERAPIA DE INTEGRACIÓN:** Los participantes en unidad se comunican e identifican el problema y sus soluciones, para realizar sus cartas compromiso y plan.



TEMARIO

1 APERTURA VIVENCIAL – La ecuanimidad como base del conflicto

30 minutos

Área principal: Juego / Role Play

Objetivo: Llevar al cuerpo la experiencia del conflicto y el equilibrio interno.

Contenidos mejorados:

- ¿Qué es la ecuanimidad?
- Equilibrio **cuerpo + mente + emoción** ante situaciones desafiantes
- El conflicto como oportunidad de crecimiento

Actividades:

- Dinámica corporal de tensión–equilibrio–liberación

- Micro role play sin palabras (lenguaje corporal del conflicto)
- Cierre reflexivo guiado

2 COMPRENDIENDO EL CONFLICTO: CAUSAS, ESCALADA Y TIPOS

35 minutos

Área principal: Mesas Creativas

Objetivo: Comprender el conflicto sin juicio, desde la conciencia.

Contenidos integrados:

- ¿Qué es un conflicto realmente?
- Causas internas vs externas
- Escalada del conflicto (fases y señales de alerta)
- Tipos de conflicto: intrapersonal, interpersonal, organizacional

Actividades:

- Lectura de casos reales
- Video detonador
- Preguntas de autoanálisis:
 - ¿Cómo reacciono yo ante el conflicto?
 - ¿En qué fase suelo quedarme atrapado?

3 INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL CONFLICTO

40 minutos

Área principal: Juego + Mesas Creativas

Objetivo: Entrenar respuestas conscientes en lugar de reacciones automáticas.

Contenidos mejorados:

- Autoconciencia emocional en momentos de conflicto
- Autorregulación y gestión del impulso
- Emoción vs reacción vs respuesta

Actividades:

- Ejercicio corporal de “pausa consciente”
- Role play guiado con cambio de roles
- Test breve de autodescubrimiento emocional

4. ASERTIVIDAD, EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA EN EQUIPOS DE TRABAJO

40 minutos

Área principal: Juego / Role Play

Objetivo: Desarrollar comunicación clara, respetuosa y efectiva.

Contenidos integrados:

- ¿Qué es la asertividad y qué no es?
- Empatía consciente vs complacencia
- Escucha activa como herramienta de desescalamiento del conflicto

Actividades:

- Role play de conversaciones difíciles
- Ejercicio de escucha profunda en parejas
- Feedback grupal consciente

5. EL PENSAMIENTO POSITIVO Y SU IMPACTO EN EL CONFLICTO

30 minutos

Área principal: Mesas Creativas

Objetivo: Identificar creencias limitantes y transformarlas en recursos.

Contenidos mejorados:

- Pensamiento reactivo vs pensamiento constructivo
- Cómo el diálogo interno influye en el conflicto
- Reencuadre positivo

Actividades:

- Test para medir el pensamiento ante el conflicto
- Dinámica de reencuadre consciente
- Aplicación práctica a un conflicto real del participante

6. CUANDO EL CONFLICTO ESTALLA: ¿QUÉ HACER?

30 minutos

Área principal: Juego / Role Play

Objetivo: Actuar con claridad en momentos críticos.

Contenidos integrados:

- Qué hacer y qué NO hacer cuando estalla un conflicto
- Manejo de emociones intensas
- Técnicas inmediatas de contención

Actividades:

- Simulación de conflicto intenso
- Técnicas de respiración y centramiento
- Análisis grupal de respuestas efectivas

7. TÉCNICAS AVANZADAS DE RESOLUCIÓN, NEGOCIACIÓN Y MEDIACIÓN

35 minutos

Área principal: Mesas Creativas + Role Play

Objetivo: Proveer herramientas concretas y aplicables.

Contenidos mejorados:

- Técnicas de resolución de conflictos
- Comunicación asertiva avanzada
- Principios básicos de negociación
- Rol del mediador consciente

Actividades:

- Casos prácticos
- Role play de negociación
- Construcción de soluciones ganar-ganar

8. INTEGRACIÓN FINAL Y PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

30 minutos

Área principal: Grupo de Apoyo y Terapia de Integración

Objetivo: Convertir el aprendizaje en compromiso real.

Contenidos integrados:

- ¿Qué me llevo de este seminario?
- ¿Qué estoy dispuesto/a a cambiar?
- El conflicto como maestro

Actividades:

- Círculo de integración
- Carta compromiso individual
- Diseño del plan de acción personal y profesional
- Cierre emocional del seminario

Al finalizar, los participantes:

- Comprenden el conflicto desde la ecuanimidad
- Regulan sus emociones en situaciones difíciles
- Se comunican con asertividad y empatía
- Aplican herramientas prácticas de resolución
- Se comprometen con un plan de acción real

FACILITADORA:

Msc. Solange Mayo – Consultora Internacional



- Licenciada en Comunicación Social. Mención en Publicidad y Relaciones Públicas con honores.
 - Magíster en Gerencia de Mercadeo (URBE), con amplias investigaciones en el área de Comportamiento del Consumidor, raíz de la cual emerge la creación del Método Psiquis y su implementación a nivel internacional en países como: Venezuela, Panamá, Costa Rica, Nicaragua, Brasil, Ecuador, y Colombia.
 - Creadora del Método Psiquis y quien en más de 22 años de experiencia lo ha aplicado exitosamente a Nivel de Escuelas de Negocios en Latinoamérica y Centro América, la base de la creación fue en la Universidad de Surrey-Inglaterra como resultados de una propuesta de investigación.
 - Periodista, investigadora, escritora y conferencista internacional. Productora nacional independiente y conductora, que la ha llevado a países como: Grecia, España, París, Noruega, Holanda, Inglaterra.
 - Escritora de artículos especializados en el área de mercadeo, marcas y franquicias para la revista internacional OGGI MARCAS Y FRANQUICIAS con presencia en EEUU, Panamá y Bogotá.
 - Comunicadora Bilingüe y responsable del desarrollo de equipos y líderes en ventas y tele ventas en pro de contribuir al crecimiento profesional y productivo empresarial de más de 3600 empresas a nivel latinoamericano.
-