

# MET DO DUCIS

Gestión de los conflictos personales y laborales  
a través de un entreno psico-corporal.



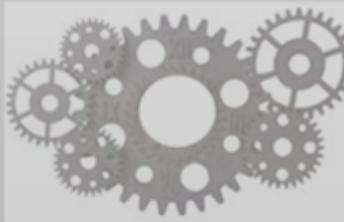
**THAIS CASAMITJANA GOMEZ**

# **Guía** para el afrontamiento de conflictos personales y problemáticas laborales del sector público y privado.

**Basado en:**

**PSICOLOGIA DE LOS EQUIPOS**

**NEGOCIACION Y  
MEDIACION**



**ENTRENO  
SOMATICO**

**Fundamentado** en las personas, su **dignidad** y la **comunicación** relacional eficiente.

**Fomenta** la **implicación** en la gestión de los **conflictos propios y grupales**, buscando **soluciones** **realistas y factibles**.



**Genera** nuevas experiencias motivadoras

que devuelven:

la **positividad** - a las personas

y los **ambientes saludables** – a los entornos laborales.

*“Estoy peleándome”*

*“Estoy lidiando con un problema difícil”*

*“Estoy construyendo los fundamentos de una  
relación mutua de respeto y consideración ”*

# Una crisis personal

Es una situación de adversidad, que nos hace sentir **vulnerables, inestables** y que **afecta** nuestro **rendimiento** y nuestras **relaciones** interpersonales.

Repercute en nuestro día a día y nos demanda desarrollar **nuevas capacidades** y **afrontar nuevos cambios.**

# Una crisis laboral

Es una situación de adversidad con un nivel elevado de **incertidumbre e inestabilidad** que afecta a las actividades básicas y a la **credibilidad** de los servicios. Ocasionando que se necesite demostrar **la fortaleza** y el **liderazgo efectivo** para mantener la **reputación** y evidenciar la **capacidad de reacción y afrontamiento** de un equipo u organización.



**Una solución** es el camino que lleva a resolver una situación de crisis por medio:

- de afrontar el suceso - **tomar consciencia** -
- gracias a un liderazgo efectivo – **práctico y no teórico** -
- que muestre la capacidad de reacción – **dar salida a los problemas** -
- y la fortaleza - **aprender de ellos y ser cada vez mejores** -
- o resiliencia - **aceptando aquello que no puede ser de otra manera sin**  
**resignación ni sufrimiento** -.

# Los pasos en todo conflicto: **CONSCIENCIA**

**CONGRUENCIA**

**CONFIANZA**

**PROGRESO COMUN**

En entornos laborales o grupales:

## PAUTAS:

EL PODER DE  
ESCOGER SOBRE  
AQUELLO QUE  
AFECTA

SENZILLEZ Y  
PROXIMIDAD  
PARA MEJORAR  
RESULTADOS

ACCION  
ESTRATEGICA  
PARA LA IMAGEN  
Y EL PRESTIGIO

VALORES  
COMPARTIDOS  
INTEGRADOS

FRAGMENTACION  
OBJETIVA DE LOS  
PROBLEMAS  
SUBJETIVOS

COMUNICACION  
BIDIRECCIONAL  
DIAFANA Y  
CLARA

## ERRORES A EVITAR:

CONFUNDIR  
LA SOLUCION  
DEL  
PROBLEMA  
CON LOS  
OBJETIVOS

PRETENDER  
SALVAR EN  
LUGAR DE  
POTENCIAR

CREAR  
GRUPOS DE  
TRABAJO  
DEMASIADO  
HOMOGE-  
NEOS