

En este taller, organizado por la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza, pueden tomar parte todos los adultos interesados. Se impartirá los martes de 19:30 a 21:00 horas en el Centro Cívico Municipal “Las Esquinas” (calle Duquesa Villahermosa esquina con Vía Universitat), y está dirigido por el psicólogo Don Miguel Ángel Ramos Gabilondo. El taller consta de cinco sesiones, además de la de presentación.

Los interesados pueden inscribirse remitiendo la ficha adjunta, con la mayor brevedad, a la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales, Apartado de Correos 595 - 50.080 Zaragoza, o enviarse los datos que contiene, vía Internet, a la dirección de correo electrónico psicosociales@hotmail.com. A todos los solicitantes se les comunicará la existencia o no de plazas en el taller solicitado.

La fecha concreta de comienzo del taller se comunicará a los admitidos, quienes deberán presentarse en dicha fecha, a las 19:30 horas en el aula del Centro Cívico “Las Esquinas”, para la formalización de la matrícula, entrega de documentación y presentación del taller.

Los inscritos en el taller deben abonar una cuota única de 30 €, en la que se incluye la documentación del curso y la posibilidad de inscripción gratuita en los talleres o acciones formativas complementarias que se pudieran organizar y que se realizaran con posterioridad a éste.

A los asistentes que lo solicitaran, se les entregará **Diploma Acreditativo**.

La Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales es una Asociación de ámbito nacional sin ánimo de lucro, inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el nº 78.130 e inscrita en el Registro Municipal de Entidades Ciudadanas del Ayuntamiento de Zaragoza con el número 2182. Ha sido declarada de Interés Ciudadano Municipal por Acuerdo del Pleno del Ayuntamiento de Zaragoza.

Apartado 595 - 50080 ZARAGOZA Tel.: 976319323 / 652897394

Email: psicosociales@hotmail.com

www.psicosociales.com

LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS INTERPERSONALES

Este curso es continuación de los cursos “Habilidades Sociales: pensamientos y creencias” y “La comunicación en las relaciones interpersonales” y trata de poner en práctica y aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos en situaciones de conflictos interpersonales. Aunque para su realización no es imprescindible haber realizado los cursos anteriores, sí es recomendable haber cursado alguno de ellos.

A lo largo de nuestra vida cotidiana son muchos los conflictos que tenemos que afrontar, tanto a nivel familiar, profesional como personal, por lo que es importante adquirir destrezas para resolverlos de la forma más eficiente.

En este taller se resumen las aportaciones de los autores más relevantes en el campo de las habilidades sociales, de la comunicación interpersonal y de la resolución de conflictos interpersonales complementándose con ideas, técnicas y ejercicios útiles para mejorar nuestra eficiencia en la vida cotidiana.

Su contenido ha sido cuidadosamente elaborado para aunar la seriedad y rigor en el tratamiento de los temas, con un enfoque esencialmente práctico que potencie su utilidad y amenidad, facilitando que pueda ser asimilado por todas las personas.



OBJETIVOS

El objetivo general del taller es:

- Adquirir los conocimientos y habilidades suficientes para afrontar y resolver los conflictos y problemas interpersonales que en nuestra vida cotidiana se nos presenten.

Los objetivos específicos del taller son:

- Saber adoptar la actitud correcta ante un conflicto
- Seguir los pasos necesarios para la resolución de problemas interpersonales.
- Pedir cambios de conducta de forma adecuada.
- Saber las diferentes conductas a adoptar ante las críticas.
- Responder asertivamente a las críticas.
- Analizar distintos tipos de personas difíciles.
- Responder al comportamiento irracional de otras personas.
- Conocer los pensamientos y las creencias que favorecen la ira.
- Aplicar técnicas cognitivas y conductuales para manejar la ira.

PROGRAMA

CONTENIDOS BÁSICOS DEL CURSO

- I. Los conflictos interpersonales.
- II. Pedir cambios de conducta.
- III. Responder asertivamente a las críticas.
- IV. Afrontar los comportamientos irracionales de otras personas
- V. Manejar la ira.

CONTENIDOS ESPECÍFICOS DEL CURSO

- I. Actitudes pasivas o agresivas ante los conflictos.
- II. Actitudes deseables ante los conflictos.
- III. Pasos para la resolución de problemas interpersonales.
- IV. Petición de cambio de conducta.
- V. Pedir cambios de conductas como alternativas a las críticas.
- VI. Cómo pedir cambios de conducta en forma asertiva.
- VII. Consejos para facilitar que el otro acceda al cambio.
- VIII. Las críticas.
- IX. Agresividad, pasividad y asertividad ante las críticas.
- X. Responder asertivamente a las críticas.
- XI. Técnicas complementarias para responder asertivamente a las críticas.
- XII. Personas difíciles.
- XIII. Cómo responder al comportamiento irracional de otras personas.
- XIV. Cómo influyen nuestros pensamientos en nuestra respuesta al comportamiento irracional de otras personas.
- XV. Pensamientos y creencias que favorecen la ira.
- XVI. Técnicas para manejar la ira.