

Desescalar los conflictos

Objetivos

Comprender cómo se escalan los conflictos y qué los alimenta.

Desarrollar habilidades de regulación emocional y desescalada comunicativa.

Gestionar desacuerdos preservando las relaciones y objetivos profesionales.



Programa

1. Entender la escalada del conflicto

Tipo y dinámicas de los conflictos.
Factores que incrementan la tensión.
Impacto emocional en la comunicación y las relaciones.

2. Gestionarse uno mismo antes de gestionar el conflicto

Identificación de reacciones emocionales.
Autocontrol y regulación emocional.
Separación entre emociones y objetivos.

3. Técnicas de desescalada comunicativa

Escucha activa y validación emocional.
Comunicación verbal y no verbal en situaciones de tensión.
Estrategias para reducir la confrontación y establecer límites.

4. Gestionar conversaciones difíciles sin deteriorar relaciones

Gestión de provocaciones y agresividad verbal.
Recuperación del foco y negociación bajo presión.
Protección de las relaciones y objetivos compartidos.

5. Construir entornos menos reactivos y más cooperativos

Cultura del diálogo y prevención de tensiones.
Hábitos de comunicación saludable.
Liderazgo calmante y aprendizaje después del conflicto.

 Duración: **5 horas**