



Curso



## Estrategias para trabajar con personas tóxicas

21 de febrero de 2018, miércoles

**Inscríbete** 

Ponente:



**Janire Jaurrieta Larrazabal**

- Licenciada en Psicología.
- Experta en dirección de recursos humanos. Durante años ha ejercido como responsable de recursos humanos en empresa privada y como consejera y asesora en organizaciones privadas y públicas.
- Actualmente es directora de Impulsa, realizando una labor de consultoría, formación y coaching para el desarrollo de personas y equipos.

Fecha: 21 de febrero, miércoles

Horario: de 9:15 a 14:15 h. y de 15:30 a 18:30 h.

Duración: 8 horas

Lugar: Club de Marketing de Navarra

¿Te has sentido sin energía tras reunirse con un cliente muy negativo? ¿Evitas a algún compañero que sólo habla de si mismo? ¿Alguien de tu equipo destaca constantemente las dificultades y problemas del trabajo?

Cerca del 10 % de las personas de nuestro entorno son tóxicas o presentan una gran cantidad de actitudes tóxicas. De saber las herramientas para contrarrestar estas actitudes dependerá una parte importante de nuestro bienestar laboral y emocional.

## PROGRAMA

### Personas y relaciones tóxica

- Quiénes son, qué hacen y para qué
- Tipos de tóxicos y qué estrategia utilizar en la relación
  - De lo patológico: narcisista, psicópatas, histriónicos y otros trastornos “camuflados”
  - A lo normalizado: personas negativas, egocéntricas, quejicas, víctimas, busca-culpables
- ¿Cómo me afectan? ¿Cómo reconocer los síntomas de intoxicación?

### Toxinas de la comunicación del día a día

- Cuáles son y cuáles los antidotos

### Cómo reducir actitudes victimistas

- Identificar víctimas y lenguaje victimista
- Estrategias para confrontar a las personas víctima
- Práctica para afrontar actitudes y mensajes victimistas

### Cómo reducir las quejas a mi alrededor

- Descubrir los motivos
- Estrategias para reducir las quejas
- Práctica para afrontar actitudes y mensajes victimistas

### Contrarrestar los juegos psicológicos

- ¿Qué es un juego psicológico? ¿Cuáles los más habituales?
- Aprender a identificarlos
- Estrategias más eficaces para reducir los juegos psicológicos

### Plan de Mejora Personal

- ¿Cuál es el Plan? ¿Por dónde empiezo?

## INFORMACIÓN GENERAL

### Dirigido a

Responsables de personas, mandos intermedios o cualquier persona que se encuentre en su trabajo con actitudes, relaciones o comunicaciones tóxicas y que desea afrontarlas mediante estrategias prácticas.

### Objetivos

- Identificar las personas y relaciones tóxicas en el trabajo y conocer cómo me afectan a nivel emocional y laboral.
- Aprender estrategias de afrontamiento y de relación con las personas tóxicas
- Reducir las actitudes y mensajes victimistas a través de pautas de comunicación
- Reducir las actitudes y mensajes de queja favoreciendo una actitud responsable
- Ponerle freno a los juegos psicológicos de mi alrededor.

### Metodología

La metodología será práctica en un formato taller en el que el eje de la actividad estará en las personas participantes.

Se trabajarán las herramientas por medio de actividades participativas, ejercicios individuales de exposición común, ejercicios grupales, rol play y ejercicios prácticos de simulación que favorezcan el cambio de actitudes y de hábitos.

### Derechos de matrícula e inscripciones

Socios: 250 €

No socios: 400 €

El precio incluye documentación y almuerzo de trabajo.

Actividad bonificable por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo. El Club de Marketing gestiona a los socios gratis la tramitación.

**Inscripciones:**

A través de la web, con al menos dos días de antelación.

Para información: Tfno. 948 290155

**Bonificaciones de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo**

Los socios pueden solicitar la tramitación gratuita de las bonificaciones, indicándolo en la inscripción a través de la web.