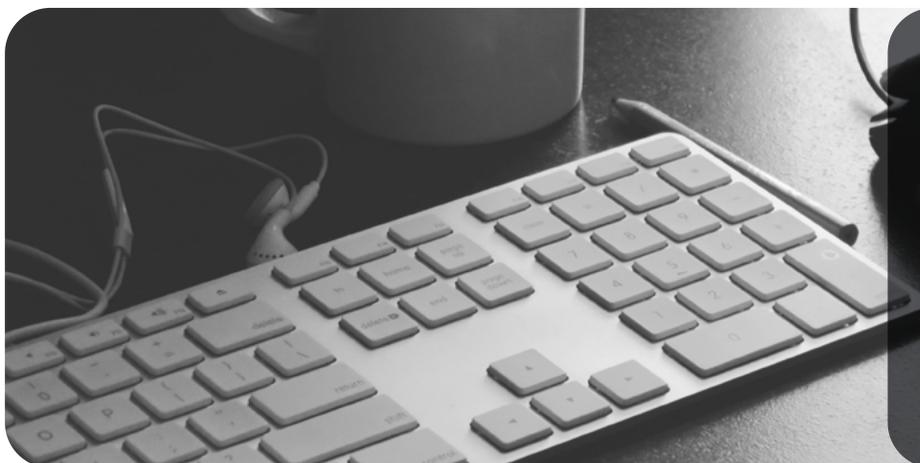


2024



CATÁLOGO DE FORMACIONES

GIZAGUNE 2024





Gizagune

Plaza Saralegi 6, Bilbao 48003

944 73 34 12

info@gizagune.net

www.fundaciongizagune.net

Índice

Presentación	4
Habilidades Relacionales	5
Habilidades Laborales	5
Habilidades Individuales	5
Habilidades Relacionales	6
Diseño de Conversaciones Efectivas 5H	7
Estrategia para el cambio 5H	7
Gestión de conflictos 10H	8
Acoso sexual o por razón de sexo 10H	8
Habilidades Laborales	8
Incivismo Laboral. La delgada línea roja 5H	9
Objetivos imposibles de cumplir: de la transversalidad al trabajo colaborativo 5H	9
Cuando la ansiedad es tu sombra 5H	10
Emociones que se hacen bola, ¿cómo digerir situaciones de tensión? 5H	10
Habilidades Individuales	10
59 segundos. Herramientas rápidas y sencillas para mejorar el bienestar	11
El derecho a decir NO 5H	11
Gestión del enfado 5H	12
La obligación de ser feliz 5H	12
Gestión del estrés 10H	13
Modalidades de formación	14
Modalidad presencial	14
Modalidad online - plataforma online	14
Equipo	15
Instalaciones	15
Aula propia	15
Biblioteca propia especializada	15
Haurgune	15
Presupuesto	15
Colaboraciones	15



Presentación

La Fundación Gizagune es una entidad especializada en la gestión de conflictos y la promoción de la convivencia, con más de 13 años de experiencia en Bilbao.

El equipo está compuesto por especialistas en gestión de conflictos y convivencia, con una sólida formación en áreas relacionadas con la mediación, la negociación y la resolución de conflictos. Esto incluye disciplinas como:

- ✓ **Psicología:** para abordar los aspectos emocionales y conductuales de los conflictos.
- ✓ **Sociología:** para entender los conflictos desde una perspectiva social y estructural.
- ✓ **Derecho:** para garantizar que las soluciones sean compatibles con el marco jurídico.
- ✓ **Pedagogía:** enfocada en la formación y capacitación en temas de convivencia y resolución de conflictos.
- ✓ **Facilitación y mediación profesional:** clave para intervenir en conflictos de manera práctica y efectiva.

**Todas las duraciones de los cursos tienen la opción de ser ampliadas o reducidas a demanda.*

Habilidades Relacionales

- Comunicación (10H)
- ¿Cómo Entendemos a los Opuestos? Estilos Relacionales y Claves de Aproximación (10H Presenciales)
- Diseño de Conversaciones Efectivas (5H)
- Estrategias para el Cambio (5H)

Habilidades Laborales

- Gestión de Conflictos (10H)
- Acoso Sexual o por Razón de Sexo. Protocolos (10H)
- Incivismo Laboral. La Delgada Línea Roja (5H)
- Objetivos Imposibles de Cumplir: De la Transversalidad al Trabajo Colaborativo (5H)

Habilidades Individuales

- Cuando la Ansiedad es tu Sombra (5H)
- Emociones que se Hacen Bola (5H)
- 59 Segundos. Herramientas Rápidas y Sencillas para Mejorar el Bienestar (5H)
- El Derecho a Decir No (5H)
- Gestión del Enfado (5H)
- La Obligación de Ser Feliz (5H)
- Gestión del Estrés (10H)

01 Habilidades Relacionales

Comunicación → 10H

Las tendencias actuales de trabajo y los nuevos modelos de desarrollo organizacional convierten a la comunicación en una herramienta indispensable para el desarrollo profesional y el bienestar personal en el entorno de trabajo. La adquisición de estas habilidades comunicativas permite un mejor entendimiento con las personas con las que se trabaja, derivando ello en un mayor rendimiento laboral y una mejora en el alcance de los objetivos propuestos.

Objetivo: Ofrecer las claves necesarias para la mejora de la comunicación en el entorno laboral.

Contenido:

Los entresijos de la comunicación:

- ✓ Estilos de comunicación. De la confrontación a la cooperación
- ✓ El lenguaje del YO
- ✓ La escucha

¿Transmites lo que quieres? Claves para mejorar tu comunicación:

- ✓ ¿Qué decimos y cómo lo decimos?
- ✓ ¿No me entienden o no me explico?
- ✓ Criticar sin dañar
- ✓ C.N.V (comunicación no violenta)
- ✓ Comunicación indagativa vs. propositiva
- ✓ Comunicación cooperativa

¿Cómo entendemos a los opuestos? Estilos relacionales y claves de aproximación → 10H

A través del conocimiento de nuestro estilo relacional y de las personas con las que nos relacionamos podemos entender cuáles son las fuentes de convergencia y de discrepancia y cómo desarrolla las estrategias para potenciar los rasgos de eficacia.

Previa a la realización del curso se aplicará un breve cuestionario online.

Contenido:

- ✓ Estilos relacionales
- ✓ Cómo comunicarnos con cada estilo
- ✓ Restos de comunicación y claves de afrontamiento

Diseño de Conversaciones Efectivas → 5H

Estrategias conversacionales para la gestión eficaz de las relaciones y de los resultados.

Vivimos en redes de conversación, conversaciones que pueden convertirse en llaves que abren puertas o que al cierran.

La preparación de una conversación facilitará alcanzar los objetivos propuestos y abrir posibilidades de acción.

El **objetivo** es ofrecer herramientas para poner en valor y desarrollar conversaciones que acerquen al objetivo pretendido, siempre y cuando este sea un objetivo.

Contenido:

- ✓ La conversación de juicios personales
- ✓ La conversación para la acción
- ✓ La conversación para posibles conversaciones

Estrategia para el cambio → 5H

O cómo evitar el riesgo de entrar en bucle.

Puede que hayas iniciado un cambio muchas veces en tu vida, y puede también que lo hayas dejado a medias o no hayas alcanzado los objetivos propuestos.

El cambio, tanto si es personal como si organizacional, tiene sus propias dinámicas, y conocerlas nos permite asegurarnos un camino más llano y con menos dificultades hasta él.

Hay muchas formas de promover el cambio, pero algunas son mucho más seguras que otras.

Contenido:

- ✓ Antes que nada, identificar lo que funciona.
- ✓ Cambio uno y cambio dos, el riesgo del bucle.
- ✓ Imaginar el futuro
- ✓ Escribir el destino
- ✓ Diseñar las acciones
- ✓ Cuidar los intereses y las necesidades
- ✓ Sostener lo conseguido

02 Habilidades Laborales

Gestión de conflictos → 10H

En el día a día de las organizaciones, se dan situaciones constantes de tensión que dificultan el trabajo y terminan afectando a la calidad de vida de las personas. Para evitar estas consecuencias, es necesario entender cuáles son las características de las situaciones de conflicto, gestionándolas de manera adecuada.

El **objetivo** es aprender sobre un procedimiento sistemático para entender a las personas, las situaciones y consensuar acuerdos.

Contenido:

- ✓ ¿Qué es un conflicto? Sus elementos
- ✓ Cómo realizar un diagnóstico eficaz de una situación de conflicto.
- ✓ Cómo analizar nuestro comportamiento para ver de qué forma está influyendo en la creación o mantenimiento del conflicto.
- ✓ Análisis de las causas de conflicto. Estrategias adecuadas para abordar cada causa
- ✓ Análisis de conflictos habituales en las organizaciones.

Acoso sexual o por razón de sexo → 10H

El día a día del ámbito laboral está compuesto, más allá de por los elementos técnicos necesarios para la realización del trabajo, por una red de relaciones que determina, directa e indirectamente la forma en la que desempeñamos nuestras actividades profesionales.

El fomento de la igualdad y la prevención de cualquier tipo de violencia se convierten en un elemento central en los nuevos estilos de gestión de las organizaciones.

Se propone a continuación una formación para la sensibilización en materia de acoso sexual o por razón de sexo y el conocimiento de los protocolos que persiguen una gestión eficaz de los posibles casos.

Contenido:

- ✓ Conceptos básicos. Sistema sexo-género
- ✓ Igualdad y desigualdad en el ámbito laboral
- ✓ ¿Qué es acoso? Diferencias entre conductas inapropiadas y acoso.
- ✓ Definición y marco legal del acoso sexual y por razón de sexo.
- ✓ Detección precoz de casos, tipología del acoso sexual, ejemplos.
- ✓ Pautas de actuación ante situaciones de acoso sexual y por razón de sexo y medidas para su erradicación.
- ✓ Medidas preventivas.
- ✓ Procedimientos de actuación: formales o informales.
- ✓ Interpretación y aplicación del Protocolo

Incivismo Laboral. La delgada línea roja → 5H

Cada vez son más las ocasiones en las que oímos hablar del **acoso laboral en las organizaciones** y la importancia que tiene su prevención o su

Intervención temprana. No obstante, no sólo se debe intervenir en caso de acoso, pues aunque desconocidas, existen otro tipo de violencias que, sin llegar a ser tan llamativas como el acoso, pueden acabar mermando el bienestar organizacional.

Contenido:

- ✓ Los riesgos psicosociales, ¿qué son?
- ✓ Tipos de violencia
- ✓ Incivismo laboral, ¿qué es y cómo abordarlo?

Objetivos imposibles de cumplir: de la transversalidad al trabajo colaborativo → 5H

Un buen trabajo en equipo y todas sus derivadas debe ser un objetivo a tener muy en cuenta en el desarrollo del trabajo, pero, ¿qué pasa cuando entre lo que decimos y lo que hacemos hay una distancia demasiado grande?

Poner objetivos muy altos puede acabar generando niveles de frustración elevados que deriven, a su vez, en altos niveles de conflicto.

Conocer la realidad de los equipos y marcar objetivos que se adapten a ellos debe ser la base a partir de la cual establecer objetivos y prioridades.

Contenido:

- ✓ ¿Todos los equipos son iguales?
- ✓ La locura de los objetivos
- ✓ ¿Hay palabras imposibles?
- ✓ Como acordar mínimos que permitan avanzar en vez de máximos que nos hagan paralizar

03 Habilidades Individuales

Cuando la ansiedad es tu sombra → 5H

Quieres transmitir calma, pero cada vez sientes más inquietud e inseguridad... y puede que las decisiones que antes transmitías sin problema ahora supongan palpitaciones más intensas.

Puede que tus intentos de gestionar la ansiedad estén siendo efectivos. También puede que, en tu intento de controlar la tensión, tu ansiedad empiece a ponerte difícil la gestión de tu trabajo- Hagas lo que hagas, lo intentas hacer de la mejor manera posible, pero la ansiedad no lo pone fácil.

Contenido:

- ✓ Características de la ansiedad
- ✓ La ansiedad como sombra. Pensamientos y comportamientos que no desaparecen
- ✓ Diferenciando lo posible de lo probable. Pensamientos irracionales
- ✓ Pasar a la acción: estrategias efectivas para la gestión de la ansiedad
- ✓ Acompañar la ansiedad. Qué hacer cuando la ansiedad está en el equipo de trabajo

Emociones que se hacen bola, ¿cómo digerir situaciones de tensión? → 5H

Si bien durante un tiempo hemos intentado sacar a las emociones del ámbito organizacional, por entender que pertenecían a un ámbito diferente y que no debían influir, hemos acabado viendo cómo evitarlas sólo hace que estén más presentes.

La normalización emocional debe ser un objetivo en las organizaciones, promoviendo la adecuada gestión y regulación de esas emociones que en ocasiones se hacen bola.

Contenido:

- ✓ ¿Qué son las emociones?
- ✓ ¿De verdad puedo controlar mis emociones?
- ✓ Evitando la evitación
- ✓ Que la emoción movilice y la razón guíe
- ✓ El cartero siempre llama dos veces, abre la puerta

59 segundos. Herramientas rápidas y sencillas para mejorar el bienestar

→ 5H

Este curso, basado en los resultados ofrecidos por la investigación psicológica sobre las estrategias para la mejora del bienestar, te ofrece técnicas sencillas para que puedas mejorar tu calidad de vida en el trabajo.

¿Cómo relacionarme con el resto?, ¿cómo mejorar mi motivación?, ¿cómo tomar buenas decisiones?, son algunas de las preguntas que podrás responder conociendo el resultado de interesantes investigaciones.

Contenido:

- ✓ Aumentando el bienestar subjetivo personal
- ✓ Aumentando mejorar la motivación
- ✓ Mejorar nuestras relaciones según la ciencia
- ✓ Aprendiendo a tomar decisiones

El derecho a decir NO → 5H

Y la importancia de combinarlo con el SÍ

Nuestra vida es una red de relaciones que nos empuja, inevitablemente, a comunicarnos con otras personas. En ocasiones, estas relaciones son efectivas y funcionan en base a un beneficio mutuo, pero otras veces, sentimos que no somos capaces de marcar los límites que aseguren nuestro propio bienestar.

El derecho a decir No nos ayuda a aprender las técnicas más estudiadas y contrastadas de comunicación asertiva que nos ayuden a desarrollar estilos relacionales efectivos y afectivos.

Contenido:

- ✓ Reacciones heredadas, ¿por qué luchamos o huimos?
- ✓ Los derechos asertivos básicos
- ✓ Situaciones cotidianas y asertividad
- ✓ Técnicas asertivas para practicar en el espejo

Gestión del enfado → 5H

El 80% de los enfados se produce en situaciones interpersonales, y la mayor parte de las veces somos capaces de gestionarlos adecuadamente. No obstante, hay personas que se enfadan demasiadas veces, con demasiada intensidad o con demasiada duración.

En este curso te ofrecemos las claves para entender el enfado y tener herramientas para gestionarlo tanto si quieres ayudar a otras personas como si eres tú quien lo necesita.

Contenido:

- ✓ ¿Qué es el enfado?
- ✓ Enfado y agresión
- ✓ Entendiendo el enfado: pensamientos, emociones, comportamiento y mantenedores
- ✓ Estrategias para la gestión del enfado: contigo y con el resto

La obligación de ser feliz → 5H

O cómo deprimirte buscando la felicidad

La felicidad se ha convertido en una obsesión de masas, lo que ha llevado a la búsqueda constante de mejora y exigencia tanto propia como relacional y organizacional.

Queremos ser más felices, sufrir menos, llorar menos, reír más. Nos han convencido de que existen emociones malas que debemos evitar.

Paradójicamente, cuanto más la buscamos, más se nos escapa, por eso te preguntamos, ¿está siendo efectiva la búsqueda de la felicidad?

Contenido:

- ✓ La felicidad paradójica, nuevos escenarios
- ✓ El consumo emocional
- ✓ La locura de los objetivos
- ✓ La obsesión por la seguridad
- ✓ El optimismo forzado

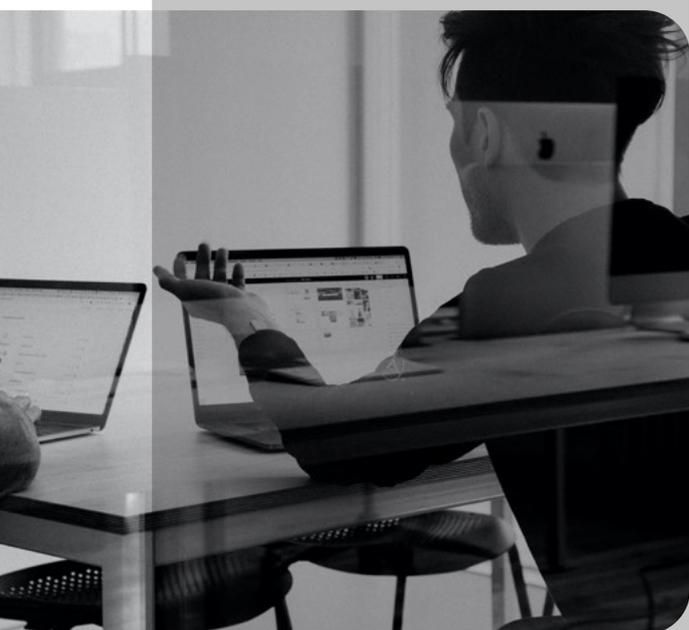
Gestión del estrés → 10H

Para alcanzar los objetivos planteados, se propone realizar un formato taller en el que el aprendizaje experiencial sea predominante y en el que las personas trabajarán alternativamente

Entender qué es el estrés y qué elementos lo causan para poder desarrollar las habilidades y los programas de trabajo que deriven en la prevención del daño.

Contenido:

- ✓ ¿Qué es un qué no es el estrés?
- ✓ El estrés como un valor, cuando el estrés funciona: eustres
- ✓ Variables personales en la aparición del estrés
- ✓ Sesgos cognitivos y estresores
- ✓ Conocimiento de las consecuencias del estrés positivas y negativas
- ✓ Tareas para la gestión del estrés



Modalidades de formación

Modalidad presencial

Otra forma de estimular el aprendizaje cooperativo, socializando conocimiento entre el alumnado y el profesorado in situ. La modalidad presencial permite desarrollar actividades y casos prácticos fortaleciendo los resultados a través del análisis de ejemplos reales.

Se combinan diferentes métodos didácticos activos para fomentar la participación y el intercambio de experiencias, el aprendizaje y la resolución de dudas.

Esta formación presencial se imparte en las instalaciones de la organización que la demanda o desde la Fundación Gizagune se ofrece un aula. Un espacio propio con capacidad para un aforo de 30 personas, está totalmente equipado para el uso de tecnologías, cuenta con circuito cerrado de cámara y carece de barreras arquitectónicas para su acceso.

Modalidad online - plataforma online

Nuestros cursos están diseñados para que se decida dónde, cuándo y a qué ritmo se prefiere estudiar, aunque existe una estructura básica y unas fechas de control que ayudan al desarrollo del curso.

El aula virtual es un espacio exclusivo y personalizado para realizar el curso con el resto del alumnado y profesorado. Este aula cuenta con un foro como punto de reflexión online comunitario, un servicio de correo electrónico interno en permanente conexión con el profesorado y el equipo técnico, y un apartado donde se facilita la documentación.

El servidor está accesible desde los sistemas operativos de Windows, Mac y Software libre, visible también desde los dispositivos móviles.

“Nuestros cursos están diseñados para que se decida dónde, cuándo y a qué ritmo se prefiere estudiar”



Equipo

La Fundación Gizagune está compuesta por **10 personas con formación multidisciplinar**. Todo equipo cuenta con Máster en gestión de conflictos y promoción de la convivencia, además de tener una experiencia amplia y contrastada en la transformación y en las diversas metodologías de generación de consensos y procesos de toma de decisiones dialogadas.

Instalaciones

Aula propia

- ✓ Disponemos de un aula propia con capacidad para 30 alumnos/as, completamente equipada para formación (proyector, mobiliario adecuado, pantalla TV, circuito cerrado de televisión y equipo de sonido).
- ✓ Sin barreras arquitectónicas
- ✓ Tanto el aula de formación como las instalaciones interiores (WC) están totalmente habilitadas para personas con diversidad funcional.

Biblioteca propia especializada

Disponemos de biblioteca especializada en **Resolución de Conflictos y Promoción de la Convivencia** de libre acceso para nuestro alumnado con más de 700 libros que servirían de suplemento a la formación recibida.

Hargune

Es un pequeño espacio pensado para niños y niñas, habilitado para que en momentos puntuales se pueda conciliar la formación con la familia.

Presupuesto

- ✓ La hora de formación tiene un precio de **120€**.
- ✓ La formación se encuentra **exenta de IVA**.
- ✓ Los viajes se añadirán a la factura.

Colaboraciones

La Fundación Gizagune mantiene colaboraciones con **entidades públicas y privadas**. Organizaciones del entorno de la Administración; del campo formativo como instituciones universitarias y centros educativos y del ámbito organizacional y empresarial.





Fundación Gizagune

www.fundaciongizagune.net

Plaza Saralegi 6, Bilbao 48003

944 73 34 12