

## Estrategias para trabajar con actitudes tóxicas

**Fecha:** 14 y 15 de octubre.

**Horario:** 09:00-14:00

**Duración:** 10 horas

**Lugar:** Cámara de Gipuzkoa - Avda. de Tolosa, nº 75 - 20018 Donostia-San Sebastián 

**INSCRIPCIÓN**

### Objetivo

- 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

### Programa

#### 1. PERSONAS Y RELACIONES TÓXICAS

- Quienes 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?

#### 2. TOXINAS DE LA COMUNICACIÓN DEL DÍA A DÍA

- Cuáles son y cuáles los antídotos

#### 3. CÓMO REDUCIR ACTITUDES VICTIMISTAS

- Identificar víctimas y lenguaje victimista.
- Estrategias para confrontar a las personas víctima.

- Práctica para afrontar actitudes y mensajes victimistas.

## 4. CÓMO REDUCIR LAS QUEJAS A MI ALREDEDOR

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

## 5. CONTRARRESTAR LOS JUEGOS PSICOLÓGICOS

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

## 6. PLAN DE MEJORA PERSONAL

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

## Ponentes

**Janire Jaurrieta.**- Licenciada en Psicología y Experta en Dirección de Recursos Humanos y Relaciones Laborales. 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, formadora y coach para el desarrollo de personas y equipos.

## Otros datos relevantes

### Precio

230 euros

(Se retendrá el 100% del curso una vez que se haya confirmado).

### FUNDAE

Las inscripciones podrán bonificarse parcialmente en las cuotas de la Seguridad Social a través de la encomienda de gestión a Cámara de Gipuzkoa.

## Información

Amaia Etxeberria - 943 000293  
[formacion@camaragipuzkoa.com](mailto:formacion@camaragipuzkoa.com)