

# Competencias

## GESTIÓN DE CONFLICTOS

Dimensiones del conflicto, ¿qué significa ser competente en GESTIÓN DE CONFLICTOS?.

Todos tenemos la experiencia de que el conflicto forma parte de la vida. Ya sea en el trabajo, en la familia, en las relaciones de vecindad o de amistad, el conflicto siempre acaba surgiendo. La naturaleza humana parece estar abocada al conflicto. Todos tememos sus posibles consecuencias: compañeros de trabajo que apenas soportan verse, miembros de una misma familia que no se hablan, vecinos que se insultan, amigos que dejan de serlo. ¿Es el conflicto entonces algo negativo?.

## GESTIÓN DEL TIEMPO

¿Sabemos gestionar nuestro tiempo?. &ldquo;TODO ES URGENTE&rdquo;. Urgente vs. Importante.  
LEYES DE MURPHY

&ldquo;Nada es tan sencillo como parece al principio&rdquo;.

&ldquo;Todo lleva más tiempo de lo que se pensaba al principio&rdquo;.

## ENFOCAR SITUACIONES DIFÍCILES

Proyectar tu enfoque en la dirección correcta es fundamental.

El entorno es complejo y cambiante, lo que obliga a los profesionales a enfrentarse a situaciones nuevas. El coaching, ayuda a las personas a gestionar algunas de las dificultades que vivimos, entre las que podemos destacar:

- Definir prioridades.

- Soledad Profesional.

- Los bloqueos y miedos que ralentizan nuestro desempeño y que refuerzan la inseguridad de las personas.

- Ausencia de amigos y colegas.

- En general, el stress que vivimos consecuencia de la presión hacia los resultados, los cambios continuos y las exigencias cada vez mayores.

## AUDIOLIBROS MOTIVACIÓN PERSONAL