

Taller virtual

Gestión de conflictos, emociones y relaciones interpersonales

Dirigido a:

- ◆ Personas con cargos gerenciales o de jefatura, que desean optimizar su desempeño dentro del equipo de trabajo.
- ◆ Profesionales de recursos humanos que desean profundizar sus conocimientos sobre las personas y sobre las habilidades para interrelacionarse eficazmente con los demás.
- ◆ Cualquier persona que desee adquirir conocimientos y herramientas para desarrollar una mejor relación consigo mismo y aumentar la calidad de sus relaciones con los demás.

Objetivo general: Desarrollar en los participantes las competencias necesarias para comprender, manejar y transformar los conflictos de manera constructiva, fortaleciendo sus relaciones interpersonales y gestionando adecuadamente sus emociones en distintos contextos, tanto personales como profesionales.

Objetivos específicos:

1. Comprender los conceptos fundamentales de conflicto, sus causas y dinámicas en diferentes entornos.
2. Identificar estilos de afrontamiento y estrategias de resolución de conflictos, aplicando técnicas efectivas según la situación.
3. Reconocer la importancia de la inteligencia emocional en la gestión de relaciones interpersonales.
4. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva, escucha activa y empatía para mejorar la interacción con los demás.
5. Aplicar herramientas prácticas para la autorregulación emocional en situaciones de tensión o desacuerdo.
6. Promover actitudes de colaboración, respeto y confianza que favorezcan ambientes saludables y productivos.
7. Evaluar casos prácticos y experiencias propias para integrar aprendizajes en la vida cotidiana y profesional.

Temas centrales por desarrollar

- Prácticas restaurativas
- Ventana de la disciplina social
- Gestión de conflictos
- Inteligencia emocional
- Comunicación efectiva

Certificados y material de apoyo: Cada participante que complete con éxito el taller, se le hará entrega del correspondiente certificado. En todas las sesiones de trabajo se tomarán listas de asistencia y los certificados se emitirán por el número efectivo de horas. Además, se hará entrega del material guía, en formato digital.

Enfoque académico metodológico: Se trata de una capacitación eminentemente virtual y sincrónica, realizada mediante la plataforma ZOOM, por lo que es primordial la conexión a internet. Las sesiones son altamente interactivas y participativas. Combinan presentaciones magistrales del facilitador con la atención de preguntas y casos planteados tanto por él como por los participantes.

Perfil del facilitador:

Psicólogo. Licenciado en Psicología UACA (2015). Técnico en Conciliación y Mediación para la Resolución Alternativa de Conflictos (2018). Máster en Terapia del Bienestar Emocional (2022). Maestría Internacional en Psicoterapia de Base Antropológica (2023). Psicólogo colaborador y facilitador de prácticas restaurativas del Centro Integral de Resolución de Conflictos (CIREC), (2021-2025). Facilitador del curso Justicia Restaurativa del Centro de Arbitraje y Mediación (CAM) (2021-2025). Docente del curso Inteligencia Emocional, Cognición III y Plenitud, Sentido de Vida y Trascendencia. Universidad Santa Paula (mayo 2024 - actualidad). Docente UCR y otras universidades en temas como Promoción de la Salud y Cultura de Paz, Construcción del Pensamiento, Psicología del Arte, Creatividad y Psicoanálisis, entre otros. Además, labora en la Oficina de RRHH de la UCR.

Duración: 16 horas.

Fechas y horario: martes 3, 10, 17 y 24 de marzo, 2026; de 8:00 am a 12:00m.

Modalidad: curso virtual sincrónico, a través de la plataforma ZOOM.

Precio por participante antes del IVA: ₡107.800 (Ciento siete mil ochocientos colones)

Precio por participante (IVA incluido): ₡109.956 (Ciento nueve mil novecientos cincuenta y seis colones)

Incluye: Servicios de instrucción, material didáctico y certificados de participación.

Forma de pago: Se acepta forma de pago de gobierno. Realizar depósito en:

1. **Cuenta IBAN** Banco de Costa Rica, # **CR56015201001023706975**
2. **Cuenta IBAN** Banco Nacional de Costa Rica, # **CR55015114210010004248**

(A favor de **Centro Internacional para el Desarrollo del Individuo, S. A.**)

Informes y reservaciones:

Central Telefónica: 2291-0546

E-mail: cidiconsultora@cidicr.com
www.cidicr.com

La apertura del curso está sujeta a la inscripción del cupo mínimo.

Para tramitar la matrícula al curso es requisito enviar el correspondiente formulario de inscripción y, en caso del sector público, formalizar la contratación por medio del SICOP.

Reservaciones a más tardar el **lunes 2 de marzo, 2026.**