

SESIONES DE APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE HABILIDADES



CÓMO LE PUEDE AYUDAR LA OFICINA DEL OMBUDSMAN

Esta sesión aclarará el trabajo y el papel de nuestra oficina, cómo se integra dentro del sistema de gestión de conflictos de las Naciones Unidas y qué servicios ofrecemos para ayudarle con inquietudes relacionadas con el trabajo.



CÓMO PUEDE GESTIONAR EL CONFLICTO

Transforme los conflictos laborales en oportunidades de crecimiento y colaboración. Esta sesión explora la naturaleza del conflicto y cómo puede ser gestionado y resuelto de manera efectiva. Aprenda a manejar las emociones en momentos de tensión, aplicar técnicas prácticas de resolución y desescalamiento de conflictos, y desarrollar habilidades para dar y recibir retroalimentación de forma constructiva.



CÓMO PUEDE GESTIONAR LAS EMOCIONES

Nuestras necesidades emocionales básicas —como sentirnos valorados, comprendidos e incluidos— influyen en cómo interactuamos con los demás. Al comprender los factores que las impulsan, podemos manejar mejor nuestras emociones, empatizar con otros y construir relaciones más sólidas y positivas.



CÓMO PUEDE LA MEDIACIÓN AYUDARLE

Ofrecemos una visión general del proceso de mediación, uno de los servicios disponibles en nuestra oficina. Aprenderá qué es la mediación, cómo funciona y por qué puede ser una herramienta valiosa para gestionar y resolver desafíos en el lugar de trabajo.



CÓMO LA MEDIACIÓN PUEDE RESTAURAR LOS EQUIPOS

Descubra cómo la mediación restaurativa puede reconstruir la confianza y propiciar la sanación dentro de los equipos después de experiencias particularmente difíciles que afectaron a varios de sus miembros o a la colaboración interna.



CÓMO PUEDE CREAR UN ENTORNO LABORAL CORDIAL

Invierta en un entorno de trabajo positivo. Aprenda habilidades prácticas para promover la dignidad, el respeto y la cortesía entre colegas.



CÓMO PUEDE COMUNICARSE EFECTIVAMENTE

Desarrolle sus habilidades para una comunicación clara, efectiva y empática. Aprenderá a prepararse para conversaciones difíciles, mejorar sus técnicas de escucha y reconocer cómo las percepciones influyen en las interacciones. También exploraremos herramientas prácticas que le ayudarán a comunicarse con mayor confianza, incluso en situaciones desafiantes.



CÓMO PUEDE FOMENTAR LA CONFIANZA EN LOS EQUIPOS

Esta sesión le proporcionará herramientas prácticas para promover la seguridad psicológica dentro de su equipo, creando un entorno donde los colegas se sientan cómodos compartiendo ideas, expresando inquietudes y aceptando el desacuerdo respetuoso como una oportunidad para el aprendizaje y el crecimiento.

www.fpombudsman.org | También puede consultar nuestros cursos online [aquí](#)