



# Diseño de conversaciones difíciles

1

## ¿Por qué deberías tomar este programa?

El programa de conversaciones difíciles es una experiencia diseñada para entrenarte en el arte de conservar la tranquilidad y la calma en los momentos más complejos de una conversación. Utilizaremos las técnicas orientales de las artes marciales para que aprendas a ganar seguridad y confianza en el momento de transmitir tu mensaje y que puedas generar acuerdos con valor.

2

## ¿Qué aprenderás?

- Comprenderás la anatomía de una conversación difícil.
- Desarrollarás la capacidad de convertir conflictos en acuerdos que generen valor con resultados que beneficien a ambas partes.
- Podrás practicar y desarrollar la capacidad de entablar conversaciones fluidas para transmitir seguridad y confianza en la entrega del mensaje

3

## ¿Cómo será tu experiencia?

La metodología de aprendizaje será la Experiencia Basada en Resultados o EBR, por medio de la cual construyes conocimiento sobre la base de resolver problemas en situaciones reales. En esta ocasión hemos creado “El Dojo”, un escenario de meditación donde podrás, con las herramientas que pondremos a tu disposición, crear un ambiente seguro para comunicarte con fluidez y confianza.

## ¿Cuál será tu entregable?

Durante tu experiencia deberás identificar oportunidades de mejora que generen valor y que puedan resolverse desde el escenario de una conversación que no has tenido o has evitado tener; al final, en el Dojo, haremos un juego de roles donde sostendrás, por un minuto, esa conversación. Igualmente, deberás registrar tu propuesta con las herramientas que aprendiste en el curso, en Conectados.



**Duración 12 horas.**

**3 sesiones sincrónicas (2 horas cada una).**

**6 horas de trabajo autónomo.**

 **Bancolombia** | **enso**

## Módulo 1

### Cómo tener una conversación difícil.

En este primer módulo aprenderás a identificar los componentes de una conversación difícil.

- Caso de estudio conversaciones difíciles: las cinco conversaciones. Documento PDF.
- Cómo gestionar conversaciones difíciles – Elsa Punset. Video.
- Caso de análisis: fragmento películas Amor sin escalas y El juez.
- Videollamada.
- Bienvenida a Cómo tener una conversación difícil.
- Anatomía de una conversación difícil.
- Medita tu propio conflicto.
- Aprende a recibir y generar retroalimentación positiva y aceptar un “no”.
- Experiencia basada en resultados.

## Módulo 2

### Del conflicto al acuerdo con valor.

Te llevaremos a un proceso de autoconocimiento con la filosofía de las artes marciales orientales y cómo estas abren una nueva ventana para abordar nuestras relaciones interpersonales a través de la empatía.

- Empatía: el corazón de las conversaciones difíciles – Michelle Stowe – TEDx Tallaght.
- El gallo del rey. Documento PDF.
- Aikido verbal. Una técnica para defenderte de los ataques verbales. Documento PDF.
- Cinco obstáculos para el autoconocimiento – Shi Heng Yi – TEDx Vistoha.
- Videollamada.
- Bienvenida al módulo del conflicto al acuerdo con valor.
- Habilidades de comunicación para manejar conversaciones difíciles (Aikido verbal).
- Crea una estrategia, no un guion.
- Enfoque en acuerdos que generan valor.
- Experiencia basada en resultados.

### “El Dojo”.

## Módulo 3

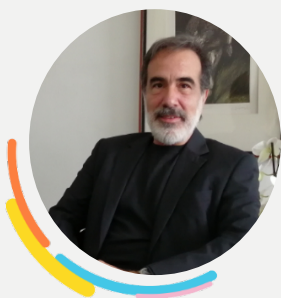
En este módulo pondrás en práctica todas las habilidades desarrolladas por medio de una experiencia real.

- Filosofía oriental: Wu Wei. Video.
- Wu Wei, la filosofía con la que conseguirás todo lo que te propongas. Documento PDF.
- No mente. El último Samurai. Video.
- El arte japonés de la aceptación: Shikata ga nai. Documento PDF.
- Escalas del universo.
- Videollamada.
- Bienvenida a “El Dojo”.
- Conserva la confianza y la calma (el camino de la conciencia emocional – Judo emocional).
- Maximiza la eficiencia y minimiza el esfuerzo (técnica Judoka).
- Experiencia basada en resultados.

# Líderes de experiencia

## Módulo 1

Cómo tener una conversación difícil



### Eduardo Carvallo

Psiquiatra, psicoterapeuta humanista, analista junguiano, diplomado en neuropsicología aplicada, docente universitario y presidente de la sociedad colombiana de analistas junguianos.

## Módulo 2

Del conflicto al acuerdo con valor.



### Abraham Builes

Instructor de Aikido Aikikai desde 1999. Biólogo UdeA, docente universitario, fundador e Instructor en jefe del Sumikiri Aikido Dojo Colombia, presidente (e) de la Federación Colombiana de Aikido y director técnico de la misma. Coordinador en Colombia del Youth Working Group de la ULA-IAF (Unión Latinoamericana de Aikido - International Aikido Federation).

## Módulo 3

“El Dojo”



### Andrés Ruiz Acosta

Practicante de Taichi desde 1998. Instructor Qigong y Taichi del estilo Chen, en Taichi en el Jardín desde 2005. Biólogo UdeA, coordinador del grupo Astrobiología AMEBA, el Club de Ciencia Ficción de Medellín, el grupo de monologuistas científicos Homo-nologus, entre otros. Realizador del programa radial Universo en Expansión de Radio Bolivariana, divulgador científico y jefe de programación del Parque Explora y del Planetario de Medellín.

# Biblioteca de contenido recomendado



- 1, 2, 3 de las conversaciones difíciles. Documento PDF.
- La comunicación y la psique, desde la perspectiva de Carl Gustav Jung. Documento PDF.
- Los complejos y el inconsciente colectivo. Capítulo 5: Teoría de los complejos. Documento PDF.
- Video: - Cómo hablar con otros que piensan distinto. Guadalupe Nogués. Doctora en Biología.
- Tres cuentos orientales y la filosofía de las artes marciales. Documento PDF.
- ¿Combate o conversación difícil?
- Cuatro técnicas marciales básicas japonesas para un encuentro:
  - - Ukemi: recibir el ataque. Video.
  - - Tenkan: ver en la perspectiva del otro. Video.
  - - Kuzushi: desviar y desequilibrar la intención del otro. Video.
  - - Nage: "lanzar" la respuesta con energía armónica. Video.
- "El Arte de la Guerra" de Sun Tzu. Video.
- Neurociencia corporal. Documento PDF.
- Los 7 principios de Bushido (El Camino del Guerrero). Video.
- Las 10 Reglas para el éxito de Bruce Lee. Video.
- La vida en cada respiración - último Samurai. Video.
- Fragmentos Karate Kid - Miyagi. Video.
- El miedo y la mente: expresión de la realidad interna y otras enseñanzas para la vida Bruce Lee. Video.
- Calendario cósmico.
- Yuval Noah Harari. TEDGlobalLondon ¿Por qué los humanos gobiernan la Tierra?