

# ***Indiálogo***

---

**Instituto de formación y desarrollo  
profesional y personal**

## OFERTA DE SERVICIOS Y ACTIVIDADES

**Indiálogo está orientado** hacia:

- la realidad cotidiana laboral y profesional de los clientes
- el aprendizaje de métodos, herramientas y técnicas para modificar o mejorar las condiciones y las relaciones de la vida laboral
- los propios recursos de los clientes

Somos un instituto dedicado a brindar servicios de:

**Asesoramiento**

**Supervisión**

**Formación**

**Coaching**

**Training**

## NUESTRA FILOSOFIA

Nuestra oferta se basa en la prevención de conflictos y de malestar en el trabajo. Nuestro enfoque se dirige al proceso del seguimiento de proceso de la calidad de las relaciones laborales.

Nuestros principios son:

**Diálogo**

**Proceso**

**Desarrollo**

**Comunicación**

## NUESTROS PRINCIPIOS

### DIÁLOGO

En los procesos de asesoramiento, formación y supervisión con los clientes el **diálogo** es la clave de la relación comunicativa.

A través de ejemplos prácticos, el cliente dirige el proceso mediante sus preguntas e inquietudes. De esta manera iniciamos con el cliente un intercambio que estimula el autoaprendizaje. Eso incluye el **diálogo** con uno mismo a través del cambio de perspectiva ante una situación inquietante o compleja.

### DESAROLLO Y PROCESO

El cliente determina el punto de partida de este proceso hacia el cual se dirigirá nuestra tarea. El desarrollo es constante y nos basamos en las potencialidades existentes en el cliente para obtener un cambio en su actitud y crear nuevas alternativas o soluciones. Mediante el **diálogo** con el cliente nos fijamos unos objetivos. Nuestra experiencia nos dice que los beneficios de nuestros servicios radican en el seguimiento de los procesos. Sólo así es posible un cambio profundo.

### COMUNICACIÓN

Las relaciones personales determinan nuestra vida privada y profesional. Comunicarse con los demás y ser capaces de **dialogar** de forma efectiva es un factor de gran importancia en la vida laboral.

Somos nosotros mismos quienes decidimos cómo establecer nuestras relaciones personales. Nuestra oferta ayuda a reflexionar y a hacer posible una mejor comunicación.

## DESTINATARIOS

**Indiálogo** se dirige a profesionales procedentes de:

- Entidades públicas o privadas
  - Organizaciones
  - Asociaciones
    - Empresas
    - Proyectos

En especial a:

- Grupos de proyectos
  - Equipos de trabajo
  - Grupos de trabajo
  - Individuos

## OFERTAS DE CURSOS

### Comunicación interna con los empleados

Preparación, planificación y gestión, puesta en práctica

El potencial de una empresa es su personal, es decir son las personas que trabajan en ella. La eficacia y los resultados de la empresa dependen de sus empleados, de su motivación y de su empeño.

Las entrevistas "institucionalizadas" entre el director o el responsable de proyecto, su equipo de trabajo y sus empleados son, cada vez más, un instrumento de gran eficacia en muchas organizaciones. A través de la correspondencia interna (mails e informes para difundir informaciones de empresa), la comunicación va en una sola dirección. Una reunión con los empleados ofrece, en cambio, la posibilidad de un intercambio mucho más personal y dinámico.

#### **Destinatarios:**

Profesionales responsables de proyectos y coordinadores, así como directivos en general.

#### **Objetivos:**

La comunicación interna basada en las entrevistas personales con los empleados favorece la

planificación y gestión de los distintos procesos que se dan dentro de una misma empresa. Por un lado, contribuye a definir el lugar y las competencias de los empleados en la empresa y, por otro lado, favorece la transparencia comunicativa. Su finalidad es, pues, asegurar el flujo de información y el entendimiento entre las partes implicadas.

#### **Contenidos:**

La forma de la entrevista depende de los objetivos fijados a priori por ambas partes. En función de los objetivos a cumplir se determinará el tipo de entrevista a realizar:

- Distintos tipos de entrevistas (Evaluación anual, rendimiento, orientación laboral, asesoramiento personal)
- Los cuatro bloques de la entrevista
- Conceptos de la comunicación, técnicas de comunicación
- Preparación de la entrevista y creación de un guión de la entrevista.

## Liderazgo

### Entre la responsabilidad y el estar a gusto con ella

Un curso para reflexionar sobre las habilidades directivas y refrescar o explorar las propias ideas de liderazgo.

#### **Destinatarios:**

Directores, responsables de área o de proyecto, coordinadores, etc., es decir, el curso va dirigido tanto a profesionales que ejercen funciones directivas con una larga trayectoria a sus espaldas, como a profesionales que comienzan a desarrollar esta función o para aquellos que en breve la desempeñarán.

#### **Objetivos:**

El quehacer de directivo implica normalmente verse expuesto a situaciones con expectativas diversas, a veces contradictorias entre sí. Para poder desempeñar su cometido, trabajando bajo presión y ejerciendo a la vez la función directiva de forma adecuada, el líder debe disponer de los recursos suficientes para dar abasto a las distintas tareas, a los compañeros de trabajo y a sus empleados. La propia personalidad del líder es aquí un factor determinante que debe permitirle vislumbrar soluciones en la neblina de las distintas expectativas.

#### **Contenidos:**

- Reflexión acerca del rol de directivo (la función, la estructura de la organización y la motivación, entre otros)
- El desarrollo de un estilo propio de liderazgo
- Elementos de comunicación (por ejemplo, la "escucha activa", el *feedback*, y la percepción)
- Gestión de conflictos y gestión del tiempo (un ejemplo: el "Burn - Out")

#### **Metodología:**

Utilizaremos métodos creativos, destinados a fomentar los propios recursos y las habilidades personales de los participantes. Los temas se introducen mediante aportaciones teóricas para ser abordados después, de manera vivencial y experimental, mediante el análisis individual, en pareja, o bien en pequeños o grandes grupos.

**Nota:** estos contenidos pueden formar parte de los temas a tratar en un asesoramiento individual o Coaching.

---

## Comunicación y competencia intercultural

Cómo podemos comunicarnos mejor y con respeto en diferentes situaciones de nuestro ámbito laboral

Vivimos en un mundo global y trabajamos cada vez más con gente de culturas diferentes. En ocasiones, los malentendidos pueden producir situaciones conflictivas con resultados negativos para la convivencia laboral.

### **Destinatarios:**

Coordinadores de equipo, que ejercen funciones directivas y que quieren fomentar la transparencia comunicativa en el equipo.

Personas que trabajan y se relacionan diariamente con otras personas en ámbitos interculturales.

### **Objetivos:**

Adquirir las habilidades comunicativas necesarias a fin de obtener una visión amplia de las distintas realidades de nuestro entorno laboral, así como también habilidades de competencia intercultural.

### **Contenidos:**

- Cómo funciona la comunicación
- Autorretrato y descripción de los demás
- Reflexión sobre la propia identidad cultural
- Competencias interculturales
- Cómo tratar contradicciones, inseguridades y prejuicios

### **Metodología:**

Utilizaremos métodos creativos a fin de fortalecer los recursos personales de los participantes. Después de una introducción teórica, practicaremos, sobre la base del análisis transaccional, con casos prácticos de situaciones laborales concretas, a fin de encontrar nuevas formas de comunicarnos. Trabajaremos en pareja y en grupos pequeños o grandes.

**Nota:** Estos contenidos también pueden formar parte de un Coaching individual.

## “Burn-out” / Estrés laboral

Prevención y recuperación. Desarrollo y cuidado de la salud

El "burn-out" es un estado de agotamiento que se presenta bajo distintos síntomas según su gravedad. Sus características principales son: cansancio, ansiedad, irritabilidad, pérdida de la energía, despersonalización de la relación con los clientes y colegas, pérdida del sentido de competencia e idoneidad profesional, desmotivación y pérdida de la autoestima laboral.

### **Destinatarios:**

Directivos cuya profesionalidad depende fundamentalmente de una actividad basada en la comunicación directa con las personas, la interacción con los demás, la toma de decisiones y la eficacia.

El curso también va dirigido a profesionales de la sanidad, la enseñanza, de servicios públicos y otros profesionales que mantienen una relación constante y directa con otras personas.

### **Objetivos:**

Conseguir un mayor dominio de nuestros propios recursos a fin de ampliar nuestra competencia profesional y personal, es decir,

mejorar nuestra capacidad de "autogestión".

Identificar los propios factores del "burn-out". Desarrollar un estilo propio de prevención del estrés y fomentar nuestra conducta en función de la propia personalidad en la situación laboral actual, mirando hacia el futuro a fin de:

- recuperar las energías gastadas
- afrontar situaciones críticas sin vernos afectados personalmente
- mantener la motivación por el trabajo
- isentimos sanos y laboralmente satisfechos!
- 

### **Contenidos:**

- Nuestras propias energías / Técnicas de relajación
- Estrés positivo y estrés negativo
- Acceso a nuestros recursos / El rol profesional
- Expectativas, valores y objetivos
- Gestión de nuestro tiempo: prioridades, biorritmo, el programa diario
- Habilidades de comunicación: Percepción; Gestión de conflictos
- Estrategias para la prevención del "burn-out".

## La gestión de conflictos

### El arte de litigar sin perjuicio

Todos hemos experimentado ciertas situaciones laborales conflictivas provocadas por malentendidos o disputas menores y que, después de un tiempo, no encuentran el camino de la normalidad. ¿Cómo solucionar situaciones conflictivas sin perjuicio para nosotros o repercusiones negativas?

La actitud personal es decisiva a fin de desarrollar un método propio para encontrar soluciones. Asimismo, evitar enfrentarse a los conflictos puede comportar malestar físico o incluso derivar en enfermedades que podían haberse evitado.

#### **Destinatarios:**

Profesionales de la gestión (directores, responsables de proyectos, coordinadores, responsables de servicios públicos y privados) y otros

profesionales de distintos niveles laborales.

#### **Objetivos:**

Desarrollar soluciones y alternativas para resolver situaciones conflictivas.

#### **Contenidos:**

Causas de la agresividad y de la rabia  
Técnicas de intervención, moderación y mediación  
Reflexión sobre las relaciones personales en los conflictos

#### **Metodología:**

Para gestionar un conflicto utilizaremos distintos métodos: juegos de rol, supervisión preventiva y análisis de casos. Ante todo, empleamos métodos prácticos.

**Nota:** Estos contenidos también pueden formar parte de un Coaching individual.

## Mobbing – El acoso moral

### Prevención y recuperación para evitar el acoso

El mobbing es una situación de hostilidad, de persecución, de vejación y de discriminación en la vida cotidiana laboral entre colegas así como en el ámbito de la vida escolar y preescolar entre los jóvenes y niños. Por acoso moral se entiende un conflicto en el puesto de trabajo o en la escuela. La presión por conseguir óptimos resultados, el estrés y la contratación temporal producen climas de trabajo muy tensos.

#### **Características principales del mobbing**

- El acoso moral es un terror psicológico. Es importante no confundirlo con los conflictos cotidianos.
- El mobbing es un conjunto de acciones negativas contra personas para dañarlas a largo plazo.
- El mobbing se manifiesta en: alusiones insidiosas, difamaciones, humillaciones, amenazas, torturas y molestias sexuales.
- El mobbing conduce a síntomas psicósomáticos y al rechazo del puesto de trabajo.

#### **Cómo afrontar el mobbing**

En primer lugar está la identificación: "sufro mobbing" y aceptar la situación sin devaluarse a si mismo. Este paso es necesario para una explicación profesional.

Es importante hablar y escribir sobre el mobbing. Con un diario se consigue tener pruebas de mobbing, manifestar las conductas relacionadas con actos de mobbing y desarrollar una estrategia. También es importante recurrir a ayuda profesional, no sólo en el sector jurídico y sindical, sino también en el sector psico- social con supervisión y terapia.

#### **Este curso de supervisión grupal sirve para:**

- Poner nombre a emociones negativas, para objetivarlas y tomar decisiones claras
- Aumentar la capacidad de vivir conflictos
- Buscar caminos de comunicación para formular los mismos deseos y poner límites.
- Supervisión preventiva
  - ayuda a mejorar la propia resistencia
  - se aprende a dominar situaciones conflictivas y a entender y solucionar conflictos
  - se robustece la autoconfianza y se aumenta la calidad de vida,
  - se consigue desarrollar soluciones y alternativas.
- Ayuda a tener ánimos para señalar y plantear conflictos incipientes.

---

## NUESTRA EXPERIENCIA

Nos avala una larga trayectoria de 10 años, a lo largo de la cual hemos obtenido resultados muy favorables y satisfactorios para nuestros clientes, tanto en España como en el extranjero.

### España

- **CIM Menorca, Mahón, Alaior, Ciutadella y más Ay.,** Supervisión de equipo y casos
- **Instituto Aragonés de Servicio Social,** Formación y supervisión
- **Consorti de Badalona Sur,** Supervisión con un equipo del centro servicio sociales San Roce/ Badalona
- **Instituto Centro Balmes,** Supervisión de equipo
- **Ayuntamiento de Badalona,** Formación y coaching en competencia intercultural
- **Foment de Trebell,** Formación en competencia intercultural
- **Diputación de Barcelona,** Formación y coaching en competencia intercultural en Vilafranca, Sant Pere de Ribes
- **Fundación ESPLAI,** Formación y coaching en el tema Liderazgo y desarrollo de Equipo
- **Ayuntamiento de Cambrils,** Supervisión con un equipo de un centro servicio sociales
- **Ayuntamiento de Alaior, Menorca,** Supervisión de equipo de un centro servicio sociales
- **Caritás Zaragoza,** Curso de Intervisión para trabajadores sociales
- **Ayuntamiento de Vilanova,** Supervisión con un equipo de un centro servicio sociales
- **Pinar del Ebro,** Supervisión para un equipo del servicio sociales
- **Ayuntamiento de Barcelona,** Supervisión en distintos centros servicios sociales, Formación en Intervisión en el Distrito Sant Martín
- **Ayuntamiento de Zaragoza,** Curso de Intervisión, para psicólogos, trabajadores sociales y educadores sociales
- **Colegio Profesional de Trabajadores Sociales de Aragón,** Cursos de Intervisión y Supervisión para psicólogas, trabajadores sociales y educadores sociales en Zaragoza, Teruel y Alcañiz
- **Formación de Coaching,** Formación para directivos en cooperación con la EAS
- **Empresa Menshen, Molins de Rei,** Coaching individual con directivos
- **Formación y supervisión** para un grupo internacional de Directivos de ONGS en Barcelona, Palermo y Hanover en el ámbito de un proyecto Socrates
- **Fundadora del instituto "Interact en diálogo",** Cursos y seminarios de formación profesional y personal, Coaching y Supervisión.

- 
- **Supervisión individual y para empresas, en Barcelona**
  - **Hewlett – Packard, Barcelona**
  - **T-Systems Barcelona, Empresa de IT y Telecomunicaciones**
  - **Greenbit S.L., Tecnologías de la información i comunicacions**
  - **Goethe Institut – Inter Naciones, Barcelona**
  - **Asociación Navarra Mitxelena para la Supervisión y el Desarrollo Personal**
  - **Consell Comarcal del Valles Oriental**
  - **Facultad de Ciencias de la Comunicación Blanquerna, Barcelona**
  - **Universitat Rovira i Virgili, Tarragona**

## **Alemania**

- **Asociación Europea para la Formación y la Acción, Bonn**
- **Asociación de Ayuda contra el SIDA, Baja Sajonia**
- **Escenógrafa, “Deutsches Schauspielhaus”, Hamburg**
- **Grupo de teatro “Theaterdelikt”, Darmstadt**
- **Clinica Universitaria, Hamburgo**
- **Centro de Pedagogía Terapéutica de Osnabrück**
- **Escuela Técnica Superior Evangélica de Hannover**
- **Fundación de Heinrich Böll**
- **Instituto de Formación para Personal Docente de Baja Sajonia**
- **Taller de Proyectos para el Medio ambiente y el Desarrollo, Hannover**
- **Volkswagen, Wolfsburg**

## **ASESORAMIENTO**

Proceso de orientación que se lleva a cabo de forma individual y/o en grupo para aclarar tanto asuntos profesionales, directamente relacionados con la tarea, como relaciones entre los compañeros y colegas de trabajo.

Por asesoramiento entendemos: la potencialización de los propios recursos en el ámbito profesional y personal de los clientes.

## **SUPERVISIÓN**

Reflexionar y ser capaces de ver las cosas desde otra perspectiva es, en muchos ámbitos profesionales, una actitud importante para una buena actuación. En los procesos de supervisión se potencia la autonomía personal y se desarrollan alternativas de actuación en el ámbito profesional. La supervisión fomenta las potencialidades existentes y favorece el proceso de desarrollo y de reflexión.

De esta manera, las situaciones de crisis pueden solucionarse a tiempo. Mediante un proceso de supervisión adecuado en muchas ocasiones, se puede evitar de forma preventiva una crisis.

## **FORMACIÓN**

Nuestros cursos combinan lecciones teóricas con talleres prácticos.  
Los cursos y grupos de formación se orientan hacia el desarrollo de cada participante.

Trabajamos en estrecho contacto con la práctica de los clientes y los incentivamos a aprender a través de su propia actuación para luego poder aplicar el aprendizaje en el ámbito laboral concreto.

## **COACHING**

Es un proceso de seguimiento individual o en grupo relacionado con los objetivos a cumplir que deben definirse claramente desde un principio.

En el Coaching se tratan:  
las tareas concretas a realizar por el cliente, el rol profesional, la personalidad del cliente que se encuentra en situaciones de conflicto y la planificación de su carrera profesional.

El Coaching es una combinación de asesoramiento individual, entrenamiento orientado hacia la práctica y feedback personal. El Coaching parte siempre de dos perspectivas:

***la persona y el rol.***

## **TRAINING**

El training consiste en un proceso de aprendizaje de determinados métodos de comunicación y de temas concretos relacionados con el trabajo.

Entendemos por training el desarrollo de las habilidades del cliente para luego poder aplicarlas a situaciones laborales concretas.

## CONTACTO

### Ofrecemos información y consulta a medida

- **Conversación previa - reunión para aclarar la demanda y las intervenciones subsiguientes**
- **Planificación del proceso según las necesidades del cliente**

## Indiálogo

C. Madoz 7, 08820 El Prat de Llobregat ,Tl./Fax 93 4795791, Movíl 680562115

[www.indialogo.es](http://www.indialogo.es)

mail [indialogo@telefonica.net](mailto:indialogo@telefonica.net)

### Miembros en:

