



Online Parenting Programs

24 Horas En Línea Habilidades Conductuales de Alto Conflicto

Bienvenido

- Bienvenido
- Consejos Para Tener Exito
- Sus Apoyos

La ira y el conflicto

- Que Aprenderás
- Términos
- La Ira
- Control De La Ira
- Control De La Ira
- El Conflicto
- Manejo de Conflictos
- Beneficios de la Gestión de Conflictos
- El conflicto y Su Salud
- Examen De Prueba
- Reflexión de fin de unidad

Reacciones de enojo

- Que Aprenderás
- Ciclo de Agresión
- Hábitos Peligrosos
- Estadísticas
- Consejos Para la Gestión de Conflictos
- Disminución del Conflicto
- Estar a la Defensiva
- Posición Versus Interés
- Negociación de Conflictos
- Conversaciones
- Respuestas
- Para el Pensamiento
- Examen de Prueba

- Reflexión de fin de unidad

La ira y tus emociones

- Que aprenderás
- Comprender Las Emociones
- Conciencia Emocional
- Conozca Su Estilo de Conflicto
- Midiendo su Estilo de Conflicto
- Los Resultados de su Estilo de Conflicto
- Romper un Hábito
- ¿Te Identificas?
- El Conflicto Y La Autoestima
- Siendo Asertivo
- Beneficios de Ser Asertivo
- Comunicación No Verbal
- Enmarcar la Comunicación
- ¿Quién Tiene el Control?
- Para el Pensamiento
- Prueba de Práctica
- Reflexión de fin de unidad

La ira y la distorsión cognitiva

- Lo Que Aprenderá
- ¿Qué es La Distorsión Cognitiva?
- Autorreflexión Sobre Las Distorsiones Cognitivas Personales
- Cuestionar y Replantear Las Distorsiones Cognitivas
- Desarrollar La Empatía y Comprender el Impacto Del Abuso
- Responsabilidad y Reflexión Sobre el Progreso
- Cuestionario de Práctica
- Reflexión de fin de unidad

La ira y la dinámica familiar

- Lo Que Vas a Aprender
- Familias con Alto Conflicto
- Desencadenantes
- Efectos Del Conflicto En Los Hijos
- Comunicación Con su Familia

- El Sistema Familiar
- Resolver Conflictos Familiares
- Violencia Doméstica
- Órdenes de Protección Personal
- El Uso de Sustancias y su Vida
- Abuso de Sustancias y Familias
- Litigio
- Prueba de Práctica
- Reflexión de fin de unidad

La ira y el conflicto social

- Lo Que Vas a Aprender
- Personalidades Desafiantes
- Conversaciones Restaurativas
- El Conflicto y el Lugar de Trabajo
- Reglas Culturales y Conflicto
- Identificar Conflictos Culturales
- Prueba de Práctica
- Reflexión de fin de unidad

Técnicas para controlar la ira

- Lo que aprenderás
- Cómo tratar con personas enojadas
- Entendiendo la curva de energía
- Técnicas de desescalada
- Calmar la ira con EAR
- Evite responder con enojo
- Cuándo dar marcha atrás y qué hacer a continuación
- Ilustración práctica
- Prueba de práctica
- Responder a su Enojo

Avanzando

- Que Aprenderás
- Cambiar
- Resolviendo el Conflicto
- Responsabilidad
- Proporcionar Opciones

- Responder No Reaccionar
- Perdón
- Ejercicio de perdón
- Hechos Sobre el Perdón
- Resolución de Conflictos y Mediación
- Evite una Recaída
- Desarrollando la Madurez
- Analiza tu Vida
- Transforma Tus Relaciones
- 7 hábitos de las personas altamente efectivas
- Estímulo Positivo
- Resumen
- Prueba de práctica
- Avanzando

Recursos

- Recursos útiles

Fuentes

- Fuentes

Examen final

- Examen Final

Encuesta

- Encuesta

Finalización

- Finalización