



ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR CON PERSONAS TÓXICAS

1. GENTE TÓXICA

- Documento de bienvenida
- Introducción al curso
- Introducción al módulo I
- Introducción al módulo I
- ¿Qué es una persona toxica?
- Sustancias tóxicas
- Concepto de persona tóxica
- Acciones versus palabras
- ¿Qué motiva a una persona a ser toxica?
- Analiza las motivaciones de las personas tóxicas que tienes cerca
- Convivir con personas que sufren dolor
- Motivaciones tóxicas
- ¿Por qué me ha tocado a mí convivir con una persona toxica?
- ¿Por qué caemos en las redes de las personas tóxicas?
- Video cartel luminoso
- ¿Por qué viene a mí la gente tóxica?
- Revisa el concepto que tienes de
- Conclusiones del módulo I
- Aprende a analizar a las personas
- Tienes una charla pendiente
- Cierre módulo I

2. IDENTIFICA A LA GENTE TÓXICA

- Introducción al módulo II
- ¿Puedo ser víctima de una persona tóxica?
- La fiesta de disfraces
- Maestros del disfraz
- Cuidado con las buenas personas
- Analiza los hechos, no las palabras
- Hechos versus palabras
- La cultura del reproche



ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR CON PERSONAS TÓXICAS

- Vigila con las pobres víctimas necesitadas de tu protección
- Revisa tus relaciones
- No te quedes anclado en el dolor
- Huye del salvador de tu vida y solución de todos tus problemas
- Conecta con tu fortaleza emocional
- No te creas lo que han dicho de ti
- Claves para identificar a una persona tóxica

3. RECURSOS PARA GESTIONAR A LAS PERSONAS TÓXICAS

- Introducción al módulo III
- ¿Soy una persona tóxica?
- Gestión de la culpa
- ¿Qué dirá la gente?
- Derechos asertivos
- Gestión del chantaje emocional
- Dale la vuelta a la tortilla
- Gestión de la inseguridad y la dependencia emocional
- Dale la vuelta a la tortilla
- La autoestima
- Sal de su círculo de influencia
- Perdona, olvida y archiva
- Renueva tu agenda
- Conclusiones del módulo III
- Gente tóxica
- Cierre módulo III

4. CONVIVE CON GENTE TÓXICA

- Introducción al módulo IV
- Introducción al módulo IV
- Aprende a decir que no
- Recalibra tus expectativas



JURITECNIA
LANBIDE EMPLEO - ENPLEGUA

ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR CON PERSONAS TÓXICAS

- Las expectativas de una pareja
- Objetivo ganar en seguridad
- Define un nuevo marco de relación
- Define un nuevo marco
- Derechos asertivos
- Gana distancia psicológica, impermeabilízate
- El maltrato psicológico
- Cómo superar tus miedos
- Gestión de la decepción
- Autoengaño
- Aprende del desengaño
- Aprende de la decepción
- El conflicto, un arma tóxica
- Recursos para gestionar los conflictos
- Gestiona un conflicto
- No discutas nunca
- Asertividad
- Video fórum asertividad
- La vinculación afectiva lo complica todo