Conversaciones Cruciales
(Kerry Patterson)
www.joanclotet.com

1 LO CAMBIAN TODO
- MARCAN LA RELACIÓN DE FUTURO
- ACOSTUMBRAMOS A EVITARLAS
  - OPINIONES CONTRARIAS
- LAS EMOCIONES AFLORAN
  - NUESTRA PEOR VERSION
- CUANTO + CRUCIAL + PROBABLE QUE LA GESTIONEMOS MAL
  - IMPROVISAMOS
- SI LAS PARTES SE ABREN
  - EXPRESAN Y COMPARTEN

2 ERRORES EVITABLES
- CALLAR NUESTRA OPINIÓN
- IMPONER POR LA FUERZA
  - MANIPULACIÓN

3 HERRAMIENTAS
- REACCIONES A EVITAR
  - QUERER GANAR AL SENTIRNOS ATACADOS
  - ELEGIR LA PAZ EVITANDO EL CONFLICTO
- ANALIZA TUS ERRORES
  - VIOLENCIA ? SILENCIO ? PREGÚNTATE ¿ POR QUÉ ?
    - CONSCIENTE DE TUS MOTIVACIONES
  - ¿ QUE DESEAS PARA TI Y PARA LOS DEMÁS ?
    - NO PERDER EL NORTE
- INSEGURIDAD
  - AGREDIDOS O HUMILLADOS PASAMOS A LA DEFENSIVA
    - HUIR O ATACAR
  - PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE TU CUERPO
  - SARCASMO/SILENCIO : SÍNTOMAS DE NO SENTIRNOS SEGUROS
  - CONCÉNTRATE EN HACER QUE EL OTRO SE SIENTA SEGURO
    - LA CONFIANZA DESAPARECE EN LAS FORMAS
  - RESPETO ES FUNDAMENTAL (AUN CON OPINIONES DISTINTAS)

4 TU HISTORIA
- GESTIONA TUS SENTIMIENTOS
  - TUS EMOCIONES SON TU RESPONSABILIDAD
    - DOMÍNALAS O TE DOMINARÁN
  - INTERPRETAR
    - PROVOCA SENTIMIENTOS
- OBSERVA TU CONDUCTA
  - COMPARA PERCEPCIONES Y REALIDAD
  - NOS CONTAMOS HISTORIAS PARA SENTIR QUE TENEMOS RAZÓN
  - SE SINCERO CONTIGO
  - SI TE SIENTES VÍCTIMA EXPLORA RESPONSABILIDAD
  - SI VES AL OTRO MALO PREGÚNTATE POR QUÉ

5 DIÁLOGO
- ELIGE TUS PALABRAS CUIDADOSAMENTE
  - SER SINCERO SIN HERIR
- TU PUNTO DE VISTA NO ES LA VERDAD
  - EL OTRO TIENE SU PERSPECTIVA
- 1 COMPARTE LOS HECHOS
  - EXPON LA SITUACIÓN
    - VS CONCLUIR
- 2 EXPLICA TU HISTORIA
  - ATENTO A COMPRENSIÓN DEL OTRO
    - PRODUCENCIA
- 3 INVITA AL OTRO A EXPONER
  - ESCUCHA
    - PREGUNTA
      - RECONOCE
- 4 IDENTIFICA PUNTOS EN COMÚN
  - REMARCA ACUERDOS
    - COMPARA DESACUERDOS

MENSAJES CLAVE
- NO HAY QUE ELEGIR ENTRE DECIR LA VERDAD O TENER BUENA RELACIÓN
- EXPRESAR OPINIONES CON PRUDENCIA Y HUMILDAD
- 1 CREA UN FONDO DE SIGNIFICADOS COMUNES
- 2 CUANDO SIENTAS MALESTAR, TOMA DISTANCIA Y BUSCA OBJETIVO COMUN
- 3 SE CONSCIENTE DE QUE TUS SENTIMIENTOS SON TU RESPONSABILIDAD