

**soy  
capaz**



# Autoconfianza

**PASO 5**

**Confío en mí**



# Tips para conversaciones tensas y negociaciones



**CÓMO AFRONTAR**

**REUNIONES**  
**NEGOCIACIONES**  
**CONVERSACIONES**  
**TENSAS**

**SER DIRECTO/A EN LO QUE QUIERO COMUNICAR**

Marcando un objetivo

**ESTUDIAR LA SITUACIÓN, TRABAJAR LO QUE QUIERO COMUNICAR Y ENSAYARLO**

**ESCUCHAR DE FORMA ACTIVA Y CUIDAR EL TONO AL HABLAR**

**COMUNICAR DESDE LA CALMA, CUIDAR NO GESTICULAR DEMASIADO**

**PONER LÍMITES A TRAVÉS DE MI COMUNICACIÓN**

Ser capaz de poner los límites antes, y no después para evitar sobrerreaccionar

**CUIDAR MI POSTURA CORPORAL, POSTURA ABIERTA Y FACCIÓNES RELAJADAS**

**MIRAR DIRECTAMENTE A LOS OJOS PARA REAFIRMAR MI DISCURSO**

# Tips para mantener la calma:

- Conectar con la voz:
  - Preparar previamente la presentación o puntos más importantes de la negociación/reunión
  - Practícalo en alto, como si tuvieras personas delante
  - Prepara posibles preguntas y respuestas que puedan surgir



# Tips para mantener la calma:

- Conectar con el cuerpo:
  - a. Detecta los puntos de tensión
  - b. Practicar algunos ejercicios de respiración y concentración que relajen esas partes
  - c. Puedes mantener en la mano un bolígrafo o lápiz que te ayude a mantener la calma
  - d. Practica previamente la postura que adoptarás en la reunión: abierta y relajada para que conectes rápido con esa posición





# Ejercicio

Trabaja una serie de respiraciones a través del vídeo que te voy a dejar para ver enlazado a este módulo, conecta con tu cuerpo y tu relajación.

Una vez lo hayas hecho y recordando los tips que acabamos de ver, practica con un amigx/pareja/familiar cómo afrontarías una conversación o negociación que te produzca tensión: **¿Ha cambiado algo en la forma en la que lo afrontas? ¿Cómo habéis hablado? ¿Habéis llegado a un entendimiento?**

