

## METODOLOGIA

### MEDIACIÓN

Es más rápida, más económica y menos conflictiva que un proceso judicial, consiguiendo cambios más profundos. La mediación tienen una función preventiva porque enseña a los que participan a solucionar sus disputas "de otro modo" (ganar-ganar en vez de ganar-perder).

### FACILITACIÓN

Hacemos el acompañamiento en la prevención y la búsqueda de soluciones; adaptamos y personalizamos cada caso.

### COACHING

El *coaching* contribuye de manera efectiva a:

- la identificación y desarrollo de competencias
- el autoconocimiento de recursos individuales y grupales
- la cohesión de equipos
- el perfeccionamiento de habilidades de comunicación (verbal y no verbal) y de relación
- el desarrollo del liderazgo
- la mejora de la imagen personal y/o corporativa.

A través de diferentes ejercicios llevamos los participantes (gerentes, directivos, y trabajadores en general) a una experiencia donde descubren nuevas posibilidades y recursos para conseguir objetivos específicos y saber cómo hacer frente a situaciones difíciles.

### ARTETERAPIA

El arteterapia interdisciplinar usa la pintura, la fotografía, el collage, el teatro terapéutico, el psicodrama, la expresión corporal y vocal, la música, la escritura creativa, ejercicios de relajación, los mandálas, el Land-Art, la videoterapia...

Es importante la evolución que hace la persona durante el proceso creativo para que, finalmente, el cliente encuentre el origen y el significado de sus conflictos psíquicos o emocionales, favoreciendo su comprensión y posterior resolución.

## CONFÍAN EN NOSOTROS entre otros...

Ayuntamientos  
Servicios sociales  
Diputaciones  
Consejos Comarcales  
Departamentos de la Generalitat  
Universidades  
Centros escolares  
Colegios Oficiales  
Fundaciones  
Asociaciones  
Entidades sociales  
Entidades financieras  
Centros Internacionales de Negocios  
Viveros de Empresas

## GESTIÓN DE LAS RELACIONES DENTRO DE LAS ORGANIZACIONES



## ¡CONTÁCTANOS!



972 200 545 / [grec@grecxarxa.org](mailto:grec@grecxarxa.org)  
[www.grecxarxa.org](http://www.grecxarxa.org)  
Girona-BCN-Reus-Lleida



**artteràpia i coaching**  
Pel creixement personal i professional  
[www.annafreijomil.com](http://www.annafreijomil.com)

661 20 32 03 / [info@annafreijomil.com](mailto:info@annafreijomil.com)  
[www.annafreijomil.com](http://www.annafreijomil.com)  
Girona-BCN



**artteràpia i coaching**  
Pel creixement personal i professional  
[www.annafreijomil.com](http://www.annafreijomil.com)

## ¿QUIENES SOMOS?

### GREC

Entidad sin ánimo de lucro dedicada a la gestión y prevención de conflictos de todo tipo (familiares, vecinales, empresariales, juveniles...). Trabajamos con soluciones a medida a través del asesoramiento (consultoría, mediación...), de proyectos de intervención y de investigación y de actividades para la mejora de la convivencia. Tenemos 10 años de experiencia y presencia en toda Catalunya.

### Anna Freijomil

Arterapeuta y *coach* personal (postgrado y máster). Con interés vocacional por el servicio a las personas y a las empresas para ayudarles en su evolución personal y profesional.

Forma parte del mapa de personas expertas y con experiencias de éxito en el ámbito social del Departamento de Acción Social y Ciudadanía de la Generalitat. Es profesora del 1er postgrado de emprendeduría de la Universidad de Girona y de los cursos de verano de la Universidad de Zaragoza.

### ¿A QUIENES NOS DIRIGIMOS?

A cualquier organización pública o privada, sea del sector que sea, ya que en todas hay trabajando personas con responsabilidades – de estas depende, precisamente, el buen funcionamiento de la empresa–. Las dificultades que puedan surgir (ya sea en el lugar que ocupan, en las relaciones que mantienen con clientes o proveedores, en el momento de una fusión o separación de socios, etc.) han de saberlas afrontar asertivamente, respetando los objetivos y sintiendo que las dos partes ganan.

## NUESTROS SERVICIOS

### Seminario sobre gestión y resolución de conflictos

Seminario compuesto de talleres teóricos y prácticos. Resolución a partir del estudio del conflicto y de la aplicación de diferentes métodos prácticos (arteterapia y *coaching*).



Es un programa hecho a medida, según las necesidades del cliente. Ofrecemos un seguimiento periódico posterior con tal de acompañar en los posibles cambios y evaluar las mejoras conseguidas y la satisfacción del cliente.

### Actividades para las empresas en el marco de la Responsabilidad Social Corporativa

Programa dirigido a los trabajadores de la empresa y a sus familiares para disfrutar de tiempo juntos, al aire libre y/o en instalaciones de la organización, con actividades artísticas (por ejemplo, hacer un mándala todos juntos, ejercicios por equipos, etc.).



## CÁPSULAS FORMATIVAS

### Relaciones interpersonales para empresas familiares

Las empresas familiares son las que, a menudo, necesitan estos servicios, ya que la relación entre los miembros de la familia se prolonga de casa al trabajo; esto conlleva una gestión difícil de las emociones y dificultades para ser asertivos delante de la toma de decisiones importantes.

### Gestión de conflictos con creatividad

Trabajando desde lo que pasa "aquí y ahora", el estar presentes, podemos fomentar la autoconsciencia. Con ejercicios creativos despertamos las facultades del hemisferio derecho de nuestro cerebro, potenciando cualidades menos desarrolladas en beneficio de la búsqueda de soluciones.



### Gestión de conflictos para la motivación de equipos y finalidades comerciales

Detección de problemáticas, mejora de la organización y de la gestión del tiempo, clarificación de objetivos comunes, mejora de las relaciones dentro del equipo y hacia los clientes con tal de aumentar las ventas y la calidad del servicio.

**= intensidad  
- tiempo**