

Hora	Clase de manejo de la ira (8 horas) por Dennis Fitzpatrick	FECHA
1	<p><u>PENSAMIENTO IMPULSIVO-SEGUNDO PENSAMIENTO:</u> Revisión, 7 Habilidades Básicas de Vida, Broma, Relación Between Pensamiento Impulsivo y Violencia, Comportamiento de Pensamiento de la Víctima, los Cuatro Comportamientos, PFC & Cerebro de Lagarto, Video "Cerebro de Lagarto" (10 minutos), Más sobre los Cuatro Comportamientos, Dos Respuestas Cuando Se Provoca, Los Experimentos, 10 Ejercicios sobre el Segundo Pensamiento, Video "Mente Hermosa" (13 minutos), Meditación, 5 preguntas de discusión.</p>	
2	<p><u>MANEJO DEL CONFLICTO:</u> Revisión, 5 ejercicios sobre el segundo pensamiento, broma, relación entre la discusión y la violencia, 7 respuestas pacíficas al conflicto, poder de rendición, rebote, respuesta no defensiva, video de señal de tiempo de espera (8 minutos), 10 pasos para tiempos de espera exitosos, negociación de lucha justa 1 y 2, establecer límites, 10 preguntas de simulacro de conflicto, "Consentimiento" (video de 3 minutos), 3 etapas de las relaciones, los tres pisos, meditación, 5 preguntas de discusión.</p>	
3	<p><u>NEGOCIACIÓN DE LUCHA JUSTA:</u> Revisión, 7 respuestas pacíficas al conflicto, Tiempos de espera, Canción de tiempo de espera (video de 3 minutos), Revisión de la negociación de lucha justa, Revisión de 10 preguntas de simulacro de conflicto, Relación entre problemas de relleno y violencia, Broma, Tres problemas de práctica de negociación de lucha justa, Consejero Ejemplo de Negociación unilateral de lucha justa, Diferencia entre la ira que establece límites y la rabia, "Infancia robada" (video de 14 minutos), Meditación, 5 preguntas de discusión.</p>	
4	<p><u>ADICCIÓN Y VIOLENCIA:</u> Revisión, Drogas y el cerebro (video de 7 minutos), Relación entre el alcohol y la violencia, Cuestionario sobre el uso de drogas alcohólicas, Desglose del 10% de alcohólicos, Cuestionario sobre el consumo social de alcohol, Broma, Más sobre el alcoholismo, Definiciones de abuso de sustancias, Tres etapas de todas las adicciones, Cuestionario de alcohol Drogas-Adulto-Adolescente, Ciclo de recuperación, Imágenes de calidad, Video de celebridades (14 minutos), Meditación, 5 preguntas de discusión.</p>	
5	<p><u>CONTROLADORES Y FACILITADORES:</u> Revisión, Relación entre el comportamiento controlador y la violencia, Ciclo de recuperación codependiente, 12 pasos universales, Broma, "Decir No" (video 4:08), Cuestionario de autoevaluación de codependencia, "Celebridad codependiente" (video de 22 minutos), Canción de amor codependiente, 4 declaraciones enfermas, Canción saludable, Meditación, 5 preguntas de discusión.</p>	
6	<p><u>AUTOEVALUACIÓN Y PERDÓN:</u> Revisión, <i>Parte 1:</i> Relación entre disputas laborales y violencia, Cómo aconsejarse a sí mismo y a los demás, Gestión de jefes y gestión de clientes potenciales, "SAS Business" (video de 13 minutos), Broma, ¿Cómo puedo saber si estoy mentalmente sano?, Preguntas de autoevaluación, <i>Parte 2:</i> Relación entre el resentimiento y la violencia, 10 razones para perdonar, Perdón-3 pasos, Prueba de autoevaluación del perdón, Enmiendas, Story Corp sobre el perdón, Preguntas frecuentes sobre el perdón, Violencia vs. Paz, "Los Amish" (video de 3 minutos), Meditación, 5 preguntas de discusión.</p>	
7	<p><u>ESTRÉS Y TOLERANCIA:</u> Revisión, <i>Parte 1:</i> Relación entre el estrés y la violencia, "Telómeros" (video de 10 minutos), Soluciones para el estrés, Mano en fotos de PFC, Cuestionario de autoevaluación del estrés, Broma, "Meditación en Fairfield, Iowa" (video</p>	

	de 10 minutos), 5 Preguntas de discusión, <i>Parte2</i> : Relación entre no entender a los demás y la violencia, Identificación de tipos de cerebro, los 16 tipos de cerebro, cuestionario de autoevaluación de tipo cerebral, Cerebro femenino y masculino, Meditación, 5 preguntas de discusión.	
8	<u>HABILIDADES DE PRÁCTICA DE CONFLICTO:</u> Revisión, Cómo pedirle a su jefe un aumento, Relación entre intimidación y violencia, Revisión de las 7 respuestas pacíficas al conflicto, 10 nuevas preguntas de simulacro de conflicto, Broma, Prioridades principales en el matrimonio, Amor, "Sin resentimientos justificados" (video de 15 minutos), Cuestionario de autoevaluación de violencia, "Puede el dinero comprar la felicidad" (video de 3 minutos), Meditación, 5 preguntas de discusión.	