

Diálogos al interior de las empresas

Conversemos entre todos
con *oídos grandes*



CPC
CONFEDERACION
DE LA PRODUCCION
Y DEL COMERCIO



Frente a las preocupaciones y el cansancio de tantos chilenos y chilenas,
abramos nuestros oídos y nuestras empresas para el diálogo

Te invitamos a hacer una pausa para conversar con los trabajadores de tu empresa en la búsqueda de soluciones *entre todos y para todos.*

Empecemos por 3 temas:



1.

¿Cómo te *sientes* frente a todo lo que ha pasado los últimos días en nuestro país?



2.

¿Cuáles son hoy tus principales *preocupaciones* en lo personal, familiar, laboral?



3.

¿Qué podemos hacer *juntos* para solucionar los principales problemas de cada uno y nuestras familias?



Tener en cuenta

- ✓ *Invitar a todos los colaboradores de la empresa a juntarnos, mirarnos de frente y conversar.* Tomémonos un tiempo para encontrarnos como iguales, volvamos a escucharnos y juntos busquemos respuestas que nos hagan sentir más tranquilos y felices.
- ✓ *Elegir un lugar y horario apropiado para una conversación.* Se recomienda un espacio físico con elementos que generen calidez (plantas, espacios abiertos, etc.), tranquilidad y pocos distractores.
- ✓ *Agrupar a los trabajadores* en grupo pequeños y diversos, idealmente de 15 personas.
- ✓ *Las conversaciones deben ser facilitadas por alguien que conozca la metodología* (se recomienda leer láminas que vienen a continuación) y que encauce, oriente y favorezca el diálogo, el conocerse, generar confianza y propiciar el buen ambiente en el grupo.
- ✓ *Disponer de mínimo 60 minutos* para la conversación, para que todos puedan ser escuchados.

PASO A PASO DE LA CONVERSACIÓN...

Guiada por el facilitador

1



HUMANIZA

Conforma grupos pequeños y haz la conversación en círculo para generar un ambiente de confianza. Trata que en todo momento se mantenga la línea de los ojos de todos los participantes a la misma altura.

¡Y no olvides...!

Pídele a alguien de tu grupo que tome nota de los comentarios y las propuestas o soluciones que surjan. Esto es muy importante para luego generar un registro que dé cuenta de lo que fue esta actividad y del irremplazable valor de escucharse.

2



DA CONTEXTO

Saluda, pide amablemente que apaguen sus celulares y explica el propósito y modalidad de lo que van a hacer. Por ejemplo: "Esta es la primera vez que se hace una actividad como esta, producto de los hechos recientes que todos conocemos y que a todos nos han conmovido, que puede servirnos como un momento de encuentro y de diálogo entre todos nosotros".

3



DA SENTIDO

Por ejemplo: "Esta actividad la hacemos para encontrarnos, escucharnos y buscar juntos la forma de solucionar problemas que afectan a cada uno y sus familias. También lo hacemos para rescatar el valor de hacer una pausa en el trabajo, juntarnos, conversar -entendiendo que conversar significa tanto dar nuestra opinión como escuchar a los demás- y ver cómo podemos ayudarnos entre todos".

4



HAZ PREGUNTAS

Propón explícitamente que sea una conversación franca, humana y lo más abierta posible. Pide que cada uno se presente diciendo su nombre y respondiendo las preguntas: ¿quién soy? y ¿cómo estoy con todo lo que ha pasado en el país? Luego, abre una segunda ronda donde preguntas: ¿qué podemos hacer para avanzar juntos en la solución de los temas que más me preocupan?

5



CIERRA LA CONVERSACIÓN

Agradece a todos la participación y cierra con una frase tipo: "Gracias por este encuentro en que nos sentamos a conversar de lo que nos preocupa y cómo solucionarlo entre todos".



Preparación previa a la conversación

Quien haga de facilitador, es importante que se prepare mental, emocional y corporalmente para la conversación, teniendo en cuenta:

- ▶ **Mi capacidad de comunicarme no verbalmente:** El primer principio de la comunicación nos dice que es imposible “no comunicar”. Por lo tanto, la invitación es a gestionar el lenguaje no verbal conscientemente para que potencie, refuerce y contribuya a la coherencia del lenguaje verbal.
- ▶ **Antes de empezar, debes estar genuinamente calmado.** Para esto puedes usar la “respiración cuadrada”. Es una técnica sencilla pero muy efectiva para calmar la mente y equilibrar el sistema nervioso. Inhalar y exhalar por la nariz en 4 tiempos, reteniendo. Repítela cuantas veces sientas que es necesario para lograr un estado de tranquilidad.
- ▶ **Haz un chequeo de tu disposición corporal.** Una buena postura para generar un ambiente de confianza es una postura “atenta” y “cordial”. Sostén el eje del cuerpo neutro, en el centro, ni inclinado hacia adelante ni hacia atrás. Puedes chequear que la cabeza esté centrada sobre los hombros y hombros centrados sobre caderas.
- ▶ **Chequea tu gesto facial,** que tu cara comunique cordialidad, revisa que tu ceño y tu mandíbula estén relajados. Que esté lista para comunicar otras emociones que vayan reforzando el contenido verbal en la medida en que se desarrolla la conversación. Recuerda mirar a los ojos alternadamente a los participantes durante la conversación.
- ▶ **Tu voz depende de tu respiración.** Si estás respirando de manera completa, utilizando todas las cavidades del cuerpo (abdominal, torácica y clavicular), podrás administrar de mejor manera los cambios de ritmo y entonación que necesites para reforzar el contenido.
- ▶ **Piensa en todas las opiniones propias,** explicaciones, prejuicios, que tienes en este momento y déjalos de lado por un rato.
- ▶ **Reconoce** que distintas personas pueden vivir la misma experiencia de manera diferente y todas son válidas.