



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



Con financiación de:



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIO PÚBLICA
B IIGUALTAT
/ INSTITUT BALEAR DONA



FORMACIÓN Y EMPODERAMIENTO PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA

16 horas

29 y 30 de noviembre de 2022

De 9 a 14 h y de 15 a 18 h

PLAZAS LIMITADAS: [INSCRIBIRSE AQUÍ](#)

Sede de CAEB Palma : C/ Aragón, 215 2º 07008



FORMACIÓN Y EMPODERAMIENTO PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA

En el marco de nuestro compromiso social, desde CAEB promovemos la inclusión socio-laboral y la igualdad de oportunidades para las mujeres que se encuentran en una situación más vulnerable:

- En riesgo de exclusión social
- Con diversidad funcional
- Mujeres del mundo rural
- Mujeres víctimas de algún tipo de violencia machista

Esta formación, de carácter gratuito y práctico, está específicamente dirigida a mujeres que hayan o estén sufriendo violencia de género o violencia machista para proporcionarles conocimientos, herramientas y estrategias para recuperar el control de sus vidas y autoempoderarse.

Objetivos:

- Conocer qué es la violencia de género y el acoso laboral.
- Analizar y eliminar mitos y falsas creencias sobre la violencia de género.
- Aprender a identificar si nos encontramos o convivimos con un maltratador.
- Aprender a actuar ante una posible agresión.
- Fortalecer la autoestima.
- Desarrollar la asertividad y la capacidad de negociación.
- Establecer un plan de desarrollo y crecimiento personal.



Con financiación de:



FORMACIÓN Y EMPODERAMIENTO PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA

Contenidos:

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO? (4 Horas)

- ¿Qué es la violencia de género?
- ¿Cómo se manifiesta? Tipos y formas de maltrato.
- Factores que perpetúan esta violencia.
- Cómo repercute el maltrato en la salud física y mental de las personas que lo sufren.
- Fases del ciclo de violencia de género.
- Evolución de la violencia de género.
- Las cinco trampas del amor.
- La mujer maltratada.
- El maltratador. Personalidades violentas.
- Mitos y falsas creencias.
- Cómo prevenir la violencia de género.
- Recomendaciones ante una situación de violencia de género.
- Actuaciones ante una agresión.
- Cómo se acredita una situación de violencia de género.
- Ejercicios prácticos.

¿QUÉ ES EL ACOSO PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO? (2 Horas)

- Tipos o formas de acoso psicológico en el trabajo.
- Conductas-comportamientos de acoso. ¿cómo detectarlo?
- Fases del acoso.
- Los efectos que el acoso puede causar en las víctimas.
- Perfil de la víctima y perfil del acosador.
- La detección temprana de las conductas de acoso.
- ¿Cómo hacer frente al acoso?
- Consejos para evitar el acoso psicológico.
- Ejercicios prácticos.



Con financiación de:



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIÓ PÚBLICA
B IGUALTAT
/ INSTITUT BALEAR DONA



FORMACIÓN Y EMPODERAMIENTO PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA

AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO (10 horas)

- Autoconcepto y autoaceptación.
- Autorespeto.
- Autosuperación.
- Autoestima:
- Cómo se construye la autoestima.
- Factores determinantes que afectan nuestra autoestima.
- Componentes de la autoestima.
- Claves para fortalecer la autoestima.
- ¿Qué es el empoderamiento?
- La comunicación asertiva.
- Técnicas de resolución de conflictos.
- Técnicas de negociación.
- Ejercicios de empoderamiento y autoestima.
- Plan de desarrollo personal.



Con financiación de:

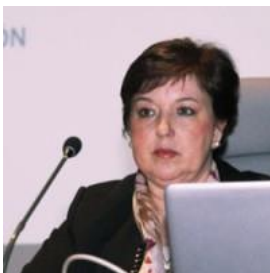


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

FORMACIÓN Y EMPODERAMIENTO PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA

Docente:



**RITA
GONZÁLEZ**

Licenciada en Psicología con Máster en Recursos Humanos y PRL. Coach certificada por la ICF. Aporta amplia experiencia tanto en el ámbito de la Dirección de Recursos Humanos como en la docencia de Habilidades Directivas e Inteligencia Emocional. Ha desarrollado su carrera profesional en RRHH durante más de 20 años, siendo Responsable de Formación, Selección, Desarrollo y Comunicación en SEUR. Durante esa etapa colaboro en la creación del Dpto. de Recursos Humanos y desarrollo el Sistema de Gestión por Competencias y de Evaluación del Desempeño. Directora de programas formativos de In Confidence. Docente en reconocidas Escuelas de Negocios y en el Instituto de Seguridad y Salud Laboral.

PLAZAS LIMITADAS: INSCRIBIRSE AQUÍ

Asistencia gratuita



Con financiación de:



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIÓ PÚBLICA
B IGUALTAT
/ INSTITUT BALEAR DONA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD