



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



Amb finançament de:



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



FORMACIÓ I EMPODERAMENT PER A DONES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

16 hores

29 y 30 de novembre de 2022

De 9 a 14 h y de 15 a 18 h

PLAÇES LIMITADES: INSCRIURE'S AQUÍ

CAEB Palma : Carrer Aragó, 215 2º 07008



FORMACIÓ I EMPODERAMENT PER A DONES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

En el marc del nostre compromís social, des de CAEB promovem la inclusió sociolaboral i la igualtat d'oportunitats per a les dones que es troben en una situació més vulnerable:

- En risc d'exclusió social
- Amb diversitat funcional
- Dones del món rural
- Dones víctimes d'algun tipus de violència masclista

Aquesta formació, de caràcter gratuït i pràctic, està específicament dirigida a dones que hagin o estiguin patint violència de gènere o violència masclista per proporcionar coneixements, eines i estratègies per recuperar el control de les seves vides i autoempoderar-se.

Objectius:

- Conèixer què és la violència de gènere i l'assetjament laboral.
- Analitzar i eliminar mites i falses creences sobre la violència de gènere.
- Aprendre a identificar si ens trobem o convivim amb un maltractador.
- Aprendre a actuar davant d'una possible agressió.
- Enfortir l'autoestima.
- Desenvolupar l'assertivitat i la capacitat de negociació.
- Establir un pla de desenvolupament i creixement personal.



Amb finançament de:



FORMACIÓ I EMPODERAMENT PER A DONES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

Continguts:

QUÈ ÉS LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE? (4 hores)

- Què és la violència de gènere?
- Com es manifesta? Tipus i formes de maltractament.
- Factors que perpetuen aquesta violència.
- Com repercuteix el maltractament a la salut física i mental de les persones que el pateixen.
- Fases del cicle de violència de gènere.
- Evolució de la violència de gènere.
- Les cinc trampes de l'amor.
- La dona maltractada.
- El maltractador. Personalitats violentes.
- Mites i falses creences.
- Com prevenir la violència de gènere.
- Recomanacions davant d'una situació de violència de gènere.
- Actuacions davant d'una agressió.
- Com s'acredita una situació de violència de gènere.
- Exercicis pràctics.

QUÈ ÉS L'ASSETJAMENT PSICOLÒGIC A LA FEINA? (2 hores)

- Tipus o formes d'assetjament psicològic a la feina.
- Conductes-comportaments d'assetjament. Com detectar-ho?
- Fases de l'assetjament.
- Els efectes que l'assetjament pot causar a les víctimes.
- Perfil de la víctima i perfil de l'assetjador.
- La detecció primerenca de les conductes d'assetjament.
- Com fer front a l'assetjament?
- Consells per evitar l'assetjament psicològic.
- Exercicis pràctics.



Amb finançament de:



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



FORMACIÓ I EMPODERAMENT PER A DONES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

AUTOESTIMA Y EMPODERAMENT (10 hores)

- Autoconcepte i autoacceptació.
- Autorespet.
- Autosuperació.
- Autoestima:
 - Com s'hi construeix l'autoestima.
 - Factors determinants que afecten la nostra autoestima.
 - Components de l'autoestima.
 - Claus per enfortir l'autoestima.
- Què és l'apoderament?
- La comunicació assertiva.
- Tècniques de resolució de conflictes.
- Tècniques de negociació.
- Exercicis d'empoderament i d'autoestima.
- Pla de desenvolupament personal.



Amb finançament de:



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

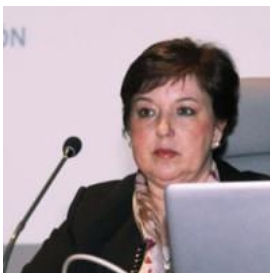


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

FORMACIÓ I EMPODERAMENT PER A DONES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

Docent:



**RITA
GONZÁLEZ**

Llicenciada en Psicologia amb Màster en Recursos Humans i PRL. Coach certificada per la ICF. Aporta àmplia experiència tant a l'àmbit de la Direcció de Recursos Humans com a la docència d'Habilitats Directives i Intel·ligència Emocional. Ha desenvolupat la seva carrera professional a RRHH durant més de 20 anys. Directora de programes formatius a *InConfidence*. Docent en reconegudes escoles de negocis i a l'Institut de Seguretat i Salut Laboral.

PLAZAS LIMITADAS: INSCRIBIRSE AQUÍ

Asistencia gratuita



Amb finançament de:



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



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD