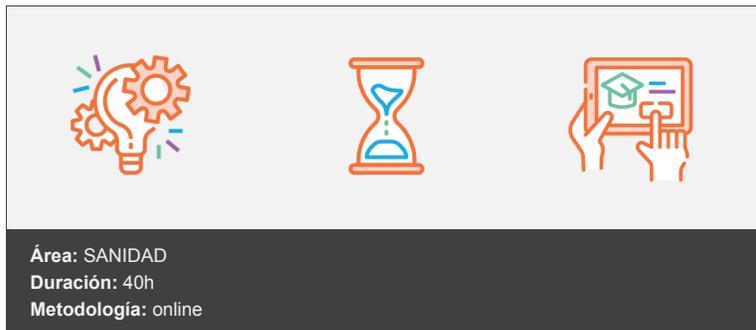


Síndrome de la mujer trabajadora



Objetivos

Identificar los síntomas del Síndrome de la Mujer Trabajadora y sus causas, desarrollar estrategias de afrontamiento tanto en el ámbito laboral como personal y elaborar un plan de prevención personal para el síndrome de la mujer trabajadora.

Contenidos y estructura del curso

1. Síndrome de la Mujer Trabajadora: identificación, estrategias de afrontamiento y prevención.
2. Género y corresponsabilidad.
3. Conciliación de la vida laboral, personal y familiar.
4. Aplicaciones para la conciliación.
5. Aprende a decir que no.
6. Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas.
7. Elimina los bloqueos mentales.
8. ¿Tengo yo estrés?
9. Aumenta tu energía y relájate.
10. Habilidades de gestión personal.
11. Bienestar y equilibrio.
12. Plan personal para tomar las riendas de tu vida.

Metodología

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, videos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

