

## Conciliación de la vida familiar y laboral



### Objetivos

- Analizar los desequilibrios existentes en el reparto de tiempos y tareas en los diferentes ámbitos para desarrollar las habilidades precisas para su gestión, prestando atención a las cargas y los factores de riesgo y sus efectos en la calidad de vida y el desarrollo profesional y personal.
- Conocer los fundamentos básicos de la conciliación de la vida laboral, familiar y personal, la normativa existente, las posibles medidas a poner en marcha y ejemplos de buenas prácticas llevadas a cabo en organizaciones.

### Contenidos y estructura del curso

1. Conciliación de la vida laboral, personal y familiar.
2. La socialización de género: género y corresponsabilidad.
3. Aplicaciones para la conciliación.
4. Aprende a decir que no.
5. Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas.
6. ¿Tengo yo estrés?
7. Aumenta tu energía y relájate.
8. Potencia tus capacidades mentales.
9. Habilidades de gestión personal.
10. Bienestar y equilibrio.
11. Plan personal para tomar las riendas de tu vida.

### Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, 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 Critería, 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

