

#### O PLÁTICAS O TALLERES O



Somos una institución de carácter civil que tiene como misión empoderar a las mujeres contribuyendo en la prevención de situaciones de riesgo en Ciudad Juárez.

#### MISIÓN

Con el fin mejorar el ambiente laboral, disminuir los riesgos de violencia en el trabajo, el estrés laboral y mantener la motivación en el área de trabajo, tenemos temas que pueden ser de tu importancia y así desarrollar en tus empleados ambientes sanos y libres de carga emocional negativa.

## CONFERENCIAS PLÁTICAS TALLERES

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CAPACITAR AL PERSONAL EN ESTOS TEMAS?

Un ambiente de trabajo sano brinda bienestar y seguridad en un empleado(a). Por eso, es importante para el buen funcionamiento físico mental de las y los colaboradores, que empresas sumen sus actividades la promoción de la salud mental, buenas practicas y espacios trabajo libres de violencia. Los beneficios de priorizar estos temas repercuten en un mejor ambiente laboral, colaboradores motivados(as) y baja rotación de personal.



#### TEMAS

- EMPODERAMIENTO
- SALUD MENTAL
- INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO
- PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
- DEPRESIÓN Y ANSIEDAD
- PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
- NUEVAS MASCULINIDADES

## TALLER: RESILIENCIA EN ESTE CAPÌTULO DE TU VIDA

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO / EMPODERAMIENTO

DURACIÓN: 1 hora

**OBJETIVO:** Que la persona reconozca su propia capacidad resiliente y pueda desarrollarla, identificando las situaciones traumáticas o adversidades que ha enfrentado y poder sobre ponerse de manera exitosa de ellas.

**DIRIGIDO:** Mujeres y hombres adultos con grupos de 50 a 100 personas

APRENDERÁS: Mediante prácticas y dinámicas, a trabajar la autoestima, emociones saludables, el manejo del dolor, la personalidad resistente, capacidad de relacionarse, iniciativa, empatía y control de impulsos.



#### TALLER: NECESITO UNA PAUSA - SÍNDROME DE BURNOUT

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO / EMPODERAMIENTO

DURACIÓN: 1 hora

**OBJETIVO:** Con la intención de que sean identificados los niveles de estrés ocasionados por situaciones laborales donde se busca generar una conciencia de autocuidado que evite repercusiones en otros aspectos de vida que puedan estar afectando.

**DIRIGIDO:** Personas con trabajos de alta demanda laboral

APRENDERÁS: Mediante técnicas de meditación, análisis y conciencia a conectarte con tu presente y siendo más empático con tu desempeño laboral.







### TALLER: LOS HOMBRES ;SÍ LLORAN!

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO / NUEVAS MASCULINIDADES

DURACIÓN: 1 hora

OBJETIVO: El propósito de este taller es mostrar las implicaciones respecto a la masculinidad por medio de dinámicas que muestran la realidad del problema de desigualdad entre los hombres y las mujeres y sus consecuencias sociales.

**DIRIGIDO:** Hombres en grupos desde 30 a 50 personas

APRENDERÁS: A expresar tus emociones a manejarlas por medio de técnicas que te permitan conocer una forma diferente de expresar y ejercer tu masculinidad y ser tu mismo, trabajando desde el autoconocimiento, manejo de emociones y control de impulsos.



#### TALLER: INTELIGENCIA EMOCIONAL ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO / SALUD MENTAL

DURACIÓN: 1 hora

OBJETIVO: Enfocado conocer el impacto que las emociones pueden tener en el día a día, como evitar ser cegados por ellas y trabajar en nuestra inteligencia emocional que permitan mejorar en las relaciones interpersonales.

**DIRIGIDO:** Personas con manejo de alto estrés laboral y situaciones de demanda emocional grupos desde de 30 a 50 personas

APRENDERÁS: A comprender que la inteligencia emocional es de gran importancia para el desarrollo personal y profesional. Pues trata de la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos y poderlos manejar de la mejor manera, así como crear una motivación propia y gestionar sus relaciones personales y laborales.

## TALLER: POR LOS SUELOS - HABLEMOS DE DEPRESIÓN

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO / SALUD MENTAL / DEPRESIÓN Y ANSIEDAD / SUICIDIO

DURACIÓN: 1 hora

OBJETIVO: Poder identificar los factores que componen la depresión; como pedir ayuda y brindar estrategias de prevención, así como redes de apoyo con las que se fortalezca el estado emocional de quien experimenta tal padecimiento.

**DIRIGIDO:** Personal mujeres y hombres grupos desde 50 a 100 personas

APRENDERÁS: A identificar tus emociones, sentimientos y estado de ánimo en situaciones que parecieran no tener explicación. Estrategias de autocuidado, autocontrol enfocado en reconocer los factores de riesgo de depresión.







# TALLER: AMOR ROMÁTICO - ¡NO ME QUIERAS TANTO!, ¡QUIEREME MEJOR!

TEMA: PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO / EMPODERAMIENTO

DURACIÓN: 1 hora

OBJETIVO: Visibilizar la violencia en las relaciones de pareja, ver desde una perspectiva dinámica, lo que es una relación sana sin violencia, mostrando los grados y niveles de violencia, así como los roles, estereotipos, mitos y la violencia en el ambiente familiar y de noviazgo

**DIRIGIDO:** Mujeres y hombres en grupos desde 40 a 100 personas

APRENDERÁS: A poner límites en mi relación sentimental, prevenir conductas agresivas en el noviazgo, identificar las redes de apoyo con las que cuentas para salir de situaciones de violencia y como ayudar a alguien que sufre violencia.



# TALLER: ACOSO Y HOSTIGAMIENTO - ¡EL MEJOR PIROPO ES EL QUE EVITAS!

TEMA: PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO / EMPODERAMIENTO

DURACIÓN: 1 hora

OBJETIVO: Prevenir conductas que pongan la integridad física y emocional de las y los empleados en riesgo. Fomentando las buenas practicas y ambientes de trabajo sanos y libres de violencia.

DIRIGIDO: Foro de 30 a más personas

APRENDERÁS: Como prevenir el acoso y el hostigamiento en el área laboral, así como a identificar situaciones incomodas y que propician ambientes tensos y con alta carga emocional negativa.



### TALLER: CIBERACOSO (VIOLENCIA VIRTUAL)

TEMA: PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO / EMPODERAMIENTO

DURACIÓN: 1 hora

OBJETIVO: Mostrar las faltas graves que constituyen el acoso callejero, las consecuencias en la victima y las leyes que lo condenan, así como la manera de prevenir el acoso cibernético, ante quien denunciar, como pedir ayuda emocional y otros temas.

DIRIGIDO: Foro de 30 a más personas

APRENDERÁS: Métodos de protección en la navegación de internet, como cuidarte del acoso y sexting en línea y prevenir chantajes y situaciones que puedan poner en riesgo el número de mujeres y menores que han sido víctimas de acoso, sexting gromming entre otros tipos de violencia.







## TALLER: PORQUE MIS HIJOS NO VIENEN CON INSTRUCTIVO

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOCONOCIMIENTO / EMPODERAMIENTO

DURACIÓN: 1 hora

OBJETIVO: Generar pautas de un nuevo estilo de crianza siendo un agente de cambio, donde se transmite con empatía un enfoque de trabajo en equipo respetando y aprendiendo de los roles de cada integrante de la familia.

**DIRIGIDO:** Padres de familia

APRENDERÁS: Mediante prácticas y dinámicas, que fomentan un trabajo en equipo teniendo la colaboración de cada integrante de la familia conociendo sus capacidades y potencializando sus habilidades para que tus hijos también puedan ser un agente de cambio en el contexto donde se desenvuelvan.



## EMPRESAS QUE HAN RECIBIDO NUESTROS TALLERES



























LAS PLÁTICAS Y TALLERES
ANTES MENCIONADOS
PUEDEN AJUSTARSE A
TIEMPO Y NÚMERO DE
PERSONAS.

SI ESTAS INTERESADO(A) EN ALGUNOS DE NUESTROS SERVICIOS CONTÁCTANOS

CONTACTO:
CORREO ELECTRÓNICO:
CONTACTO@MUJERESRESILI
ENTES.ORG
NÚMEROS DE CONTACTO:
656 7544709- 656 2755970
DIRECCIÓN: CALLE ACEQUIA
MAYOR 7249 COL. JARDINES
RESIDENCIAL.
PAGINA WEB:
WWW.MUJERESRESILIENTES
.ORG/



