

CONCILIACIÓN PERSONAL, FAMILIAR Y LABORAL EN EL DIÁLOGO SOCIAL



ONLINE



30 HORAS



PERSONAS
TRABAJADORAS
Y AUTÓNOMAS



GRATUITO

OBJETIVO

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

1. Conciliación de la vida laboral, personal y familiar
 2. La socialización de 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
- Anexo: Medidas de conciliación en las empresas