



# FORMACIÓN EN IGUALDAD Y HABILIDADES PERSONALES PARA LA EMPRESA



Calle Colombia, 32 posterior  
28016 Madrid  
[www.escuelaesen.org](http://www.escuelaesen.org)  
[escuela@escuelaesen.org](mailto:escuela@escuelaesen.org)  
628 416 791



# FORMACIÓN EN IGUALDAD Y HABILIDADES PERSONALES PARA LA EMPRESA

<b>SERVICIO DE CONSULTORÍA Y FORMACIÓN PARA EMPRESAS Y ENTIDADES</b>	<b>3</b>
<b>CURSOS</b>	<b>5</b>
<b>FORMACION EN IGUALDAD EN EL ÁMBITO DE LA EMPRESA</b>	<b>5</b>
<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL: APRENDIENDO A GESTIONAR LAS EMOCIONES</b>	<b>7</b>
<b>GESTIÓN DEL TIEMPO PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA</b>	<b>8</b>
<b>PERDIENDO EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO</b>	<b>9</b>
<b>RESOLVIENDO CONFLICTOS. UNA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA</b>	<b>10</b>
<b>MOTIVACIÓN PARA EL TRABAJO</b>	<b>11</b>
<b>HABILIDADES EMOCIONALES PARA GESTIONAR Y MOTIVAR EQUIPOS</b>	<b>12</b>
<b>LIDERAZGO Y HABILIDADES DIRECTIVAS</b>	<b>13</b>
<b>ASERTIVIDAD Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL TRABAJO</b>	<b>14</b>
<b>CURSO DE PARA LA DOCENCIA E-LEARNING</b>	<b>15</b>
<b>CURSOS DE IGUALDAD Y RELAX EN BALNEARIOS</b>	<b>17</b>
<b>SESIONES DE COACHING DE EQUIPOS</b>	<b>18</b>
<b>MUJERES PARA LA SALUD Y ESCUELA ESEN. ¿QUÍENES SOMOS?</b>	<b>19</b>
<b>ENTIDADES PARA LAS QUE HEMOS TRABAJADO</b>	<b>20</b>



## FORMACIÓN EN IGUALDAD Y HABILIDADES PERSONALES PARA LA EMPRESA

### SERVICIO DE CONSULTORÍA Y FORMACIÓN PARA EMPRESAS Y ENTIDADES

En la Escuela ESEN entendemos que la incorporación de la perspectiva de género puede suponer grandes beneficios para los/as trabajadores/as y para la buena marcha global de las entidades y empresas. Por eso, diseñamos un servicio de consultoría y formación especializada para que tu compañía pueda incorporar la palabra igualdad a sus valores y su responsabilidad social corporativa. Con este servicio, te ayudamos a diseñar, elaborar y evaluar proyectos y programas formativos y a incorporar en ellos la perspectiva de género para poder trabajar con igualdad.



#### Planes de Igualdad en las empresas

Las empresas de más de 50 empleadas/os están obligadas a tener un Plan de Igualdad que es el conjunto de acciones que la empresa debe desarrollar para conseguir la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres en la organización y, así evitar la discriminación por razón de sexo en la empresa, objetivo final del plan junto al establecimiento de verdaderas relaciones de igualdad entre mujeres y hombres.

Dentro de los Planes de Igualdad una de las acciones esenciales sería la formación en igualdad desde la perspectiva de género. Es conveniente crear espacios de formación, reflexión y escucha que favorezcan la creación de modelos que permitan a las personas ejercer un liderazgo alejado de las expectativas estereotipadas de género.

**Además de un servicio de consultoría completa, también ofrecemos un servicio de formación para profesionales y equipos directivos, así como sesiones de coaching de equipos.**

Independientemente de su tamaño y del sector en el que actúen, el valor de las organizaciones depende en gran medida de sus trabajadores/a. Más allá de contar con equipos profesionales con una excelente preparación académica y una amplia experiencia, tener trabajadores/as con buenas habilidades personales (soft-kills), puede marcar la diferencia en el incremento de la productividad empresarial, la optimización de procesos y la mejora de los resultados empresariales. También permitirá conseguir un buen clima laboral basado en relaciones saludables que, en definitiva, genere motivación y compromiso.

La inversión en una formación personal para trabajadores/as y directivos/as como la que proponemos en la Escuela ESEN ayudará a mejorar las relaciones laborales de manera vertical y horizontal, integrando a todos los miembros de un equipo y generando un ambiente de comunicación, cooperación y respeto que impactará directamente en la ejecución efectiva de tu proyecto.



## FORMACIÓN EN IGUALDAD Y HABILIDADES PERSONALES PARA LA EMPRESA

### Enfoque metodológico

Combinamos un componente teórico con procesos dinámicos y participativos. En todas nuestras propuestas formativas planteamos para el alumnado un trabajo de introspección que permita analizar los aprendizajes adquiridos para cuestionarlos y, a partir de ahí, encontrar nuevas maneras más igualitarias de situarnos en el mundo como mujeres o como hombres.

Las sesiones serán teóricas y prácticas. Se planearán durante las sesiones ejercicios prácticos, dinámicas y entrenamientos en pequeños y gran grupo. Se reforzarán con tareas de reflexión entre sesión y sesión, siempre que sea posible.

Los cursos pueden tener una duración variable, generalmente de 24 horas, si bien en función de las necesidades de la compañía demandante se podrá acordar tanto el número de horas como la frecuencia y duración de las sesiones, ajustando el temario, objetivos y contenidos a la duración total acordada.

### ¿Cómo funciona el servicio de formación de la Escuela ESEN?

Nos adaptamos a las necesidades específicas de las empresas y las entidades. Para ello, comenzamos un proceso de escucha activa con las organizaciones que nos lleva a acordar los objetivos, contenidos, formato y duración de los proyectos o cursos, tomando como punto de partida sus necesidades y la experiencia acumulada por el equipo experto de la Escuela ESEN durante nuestros más de treinta años de experiencia.

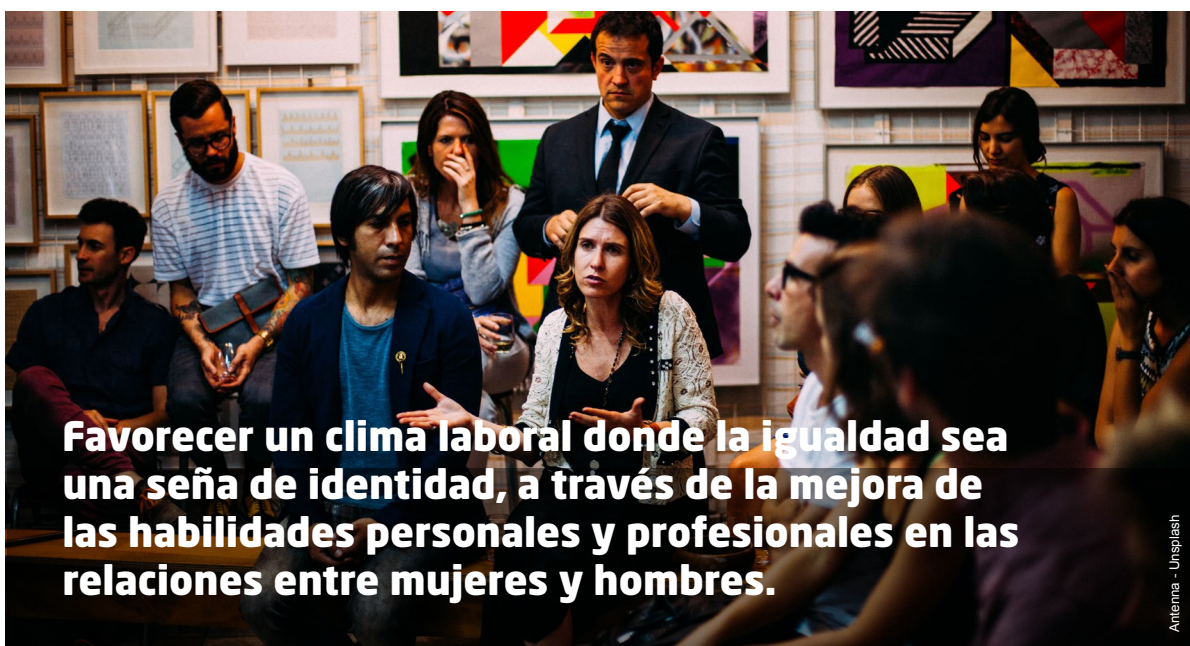
El proceso comienza con la escucha de las necesidades de las organizaciones y la presentación de una propuesta por parte de la Escuela ESEN, propuesta que se irá definiendo a través de las sucesivas comunicaciones. Así, las dos organizaciones diseñaremos, conjuntamente, un programa de formación a la carta que se ajuste al milímetro a las necesidades de la empresa demandante y que será realizado desde la experiencia y los conocimientos del equipo de la Escuela ESEN.

El servicio de formación incluye el diseño del programa de formación (objetivos, contenidos, metodología y sistema de evaluación), así como la impartición de los cursos de la mano de profesionales de la Escuela ESEN, expertas en cada uno de los temas a abordar.



## FORMACION EN IGUALDAD EN EL ÁMBITO DE LA EMPRESA I

FORMACION EN IGUALDAD EN EL ÁMBITO DE LA EMPRESA



La formación en igualdad que proponemos en la Escuela ESEN para los equipos profesionales se realiza desde la perspectiva de género porque el aprendizaje de hombres y mujeres no es el mismo y, por tanto los objetivos no son los mismos. En el caso de las mujeres, será prioritario cuestionar aquellas carencias que la propia socialización imprime a la mayoría de las mujeres, como la falta de confianza y seguridad en sus propias capacidades y fortalezas, la dificultad para ser asertivas y los conflictos para la conciliación de la vida familiar, personal y profesional. En relación a los hombres, será necesario vivibilizar los comportamientos naturalizados y normalizados que mantienen la desigualdad tanto en el trato hacia las mujeres como en el trabajo en equipo, la distribución de tareas, así como la promoción, así como desarrollar las habilidades blandas (Soft skills) no fomentadas en el estereotipo masculino convencional.

**La propuesta que realizamos consta de tres acciones formativas, un módulo para grupos de mujeres y otro específico para grupos de hombres y, un módulo posterior, mixto para las mismas personas que han participado en las dos anteriores sobre liderazgo saludable y/o liderazgo en igualdad.**

**Cada módulo tendrá un total de 12 horas repartidas en 4 sesiones de 3 horas, un día a la semana. De esta manera cada participante recibirá una formación de 24 horas.**

### Los Objetivos globales

- ▶ Favorecer un clima laboral donde la igualdad sea una seña de identidad, a través de la mejora de las habilidades personales y profesionales en las relaciones entre mujeres y hombres.
- ▶ Cuestionar y erradicar de desigualdades de género en el ámbito de la empresa.
- ▶ Empoderar a las mujeres para la promoción y el liderazgo.
- ▶ Empoderar a los hombres para la cooperación y la corresponsabilidad.

### ■ FORMACION EN IGUALDAD EN EL ÁMBITO DE LA EMPRESA II

#### Módulo 1: Formación para mujeres

##### Contenidos

- La socialización patriarcal de las mujeres y sus efectos en el comportamiento con una misma y hacia los demás. Emociones y género: culpa, vergüenza, la necesaria expresión del enfado. El equilibrio entre las responsabilidades personales, familiares y profesionales. La carga mental.
- Autoconfianza y autoestima. El reconocimiento de una misma. El síndrome de la impostora.
- El desarrollo imprescindible de la asertividad en las mujeres.
- La violencia de género en el ámbito laboral: de la infantilización al acoso sexual.
- Liderazgos de las mujeres: ¿cómo lideran las mujeres pros y contras y resultados?, ¿en qué consiste un liderazgo saludable e igualitario? (recogida de creencias)
- Creación de redes de mujeres para el empoderamiento profesional.

#### Módulo 2: Formación para hombres

##### Contenidos

- Construcción de la masculinidad patriarcal, privilegios y consecuencias. Las masculinidades disidentes: cuando no encaja en el patrón impuesto. Nuevas masculinidades para la igualdad.
- Emociones y género: la frustración, el miedo, la gestión saludable de la ira. La incorporación de las emociones saludables a las relaciones personales y profesionales, la expresión de la afectividad, la escucha.
- Relaciones entre hombres y relaciones con las mujeres, en el ámbito laboral. La violencia sutil de género, los micromachismos. (comportamiento de mal-trato sutil: ningunear, infantilizar, restar capacidades, abuso laboral, quitar la palabra, robar ideas o planteamientos y hacerlo suyos, no elegirlas para promocionar o para liderar, en una decisión exigirles más que a los hombres, dar por hecho fortalezas en los hombres y negarlos en las mujeres, ... )
- El desarrollo de la empatía, la cooperación y la corresponsabilidad. ¿Cómo mejorar el trabajo en equipo con las mujeres?
- Liderazgos masculinos: ¿cómo lideran los hombres pros y contras y resultados?, ¿en qué consiste un liderazgo saludable e igualitario? (recogida de creencias)

#### Módulo 3: Formación mixta con perspectiva de género en liderazgo saludable

##### Contenidos

- Un nuevo enfoque del liderazgo: Características de los liderazgos democráticos e igualitarios.
- Gestión del cambio. Tipo de tareas y reparto igualitario en el equipo.
- Construcción de confianza y seguridad en el equipo. La Escucha Activa.
- Herramientas y estrategias para definir metas.
- Comunicación asertiva y liderazgo.

**INTELIGENCIA EMOCIONAL: APRENDIENDO A GESTIONAR LAS EMOCIONES**

INTELIGENCIA EMOCIONAL: APRENDIENDO A GESTIONAR LAS EMOCIONES



**La inteligencia emocional es el conjunto de habilidades psicológicas que nos permiten entender y expresar nuestras emociones y entender las de los demás. Nos puede motivar, nos da la capacidad de insistir ante posibles frustraciones, controlar nuestros impulsos, regular nuestro estado de ánimo y facilitar la convivencia con otras personas, tanto en lo personal como en lo laboral... En definitiva, nos permitirá avanzar saludablemente en la vida y en el trabajo, sorteando satisfactoriamente las dificultades que van apareciendo en el camino. Está demostrado que el 65% del éxito laboral se debe a un buen uso de esta inteligencia. Una empresa que consigue que la inteligencia emocional sea una constante en sus equipos, tiene más probabilidades de alcanzar el éxito en sus resultados.**

**Dirigido a personas que quieran desarrollar su talento y capacidad de liderazgo interno a través de recursos no explorados.**

**Objetivos:**

- ▶ Conocer qué es la inteligencia emocional
- ▶ Aprender cuáles son los conceptos básicos relacionados con la inteligencia emocional
- ▶ Identificar las emociones y sus efectos
- ▶ Canalización de emociones: emociones y género Descubrir herramientas para canalizar las emociones: emociones y género
- ▶ Reconocer y resolver cargas emocionales
- ▶ Ganar en aplomo personal

**Contenidos:**

- Autoconocimiento
- Autorregulación emocional
- Automotivación y entusiasmo
- Equilibrio y tranquilidad
- Actitud positiva y proactiva

## ■ GESTIÓN DEL TIEMPO PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA



jeshoots.com - Unsplash

**Una eficiente gestión del tiempo es una tarea compleja pero fundamental para mejorar el rendimiento de los/as trabajadores y de la empresa. La gestión del tiempo tiene como objetivo disminuir el estrés que se genera por la sensación de tener un exceso de tareas asignadas, busca tener dominio sobre la programación de tiempos y tareas y brindar una herramienta de coordinación de todo el trabajo en la empresa, mejorando en paralelo la eficiencia personal. Es pues una herramienta que no solo potenciará el rendimiento individual sino que además mejora el ambiente de trabajo, lo que supondrá un avance para el rendimiento de la empresa.**

**Dirigido a aquellas personas que quieran mejorar la gestión de su tiempo y mejorar así su calidad de vida**

### **Objetivos:**

- ▶ Tomar conciencia y diagnosticar la situación actual para establecer objetivos de mejora.
- ▶ Conocer y aplicar las claves para una buena planificación del trabajo.
- ▶ Aprender a establecer prioridades.
- ▶ Establecer un método de trabajo para gestionar el tiempo de forma eficiente
- ▶ Controlar y gestionar el estrés de manera adecuada.
- ▶ Manejar equipos de forma eficiente y aprender técnicas de delegar
- ▶ Aprender a realizar reuniones eficientes

### **Contenidos:**

- El valor del tiempo. Conceptos, definiciones, tópicos, las leyes del tiempo, síndrome de la falta del tiempo.
- Las claves. Priorizar, planificar, proteger.
- Limitadores y ladrones del tiempo. Descripción de los mismos e identificación a nivel individual, ¿dónde va nuestro tiempo?
- Control del tiempo. Identificación situación actual y situación objetivo. Reconocer y cambiar hábitos
- Herramientas y recursos para gestionar y optimizar el tiempo.
- El estrés laboral. Qué es, por qué se produce y cómo podemos gestionarlo.
- Delegar con eficacia.
- Gestión de reuniones.
- Plan de Acción.



## ■ PERDIENDO EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

PERDIENDO EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO



**Hablar en público es una herramienta indispensable en el ámbito profesional, tanto para trabajadores/as como directivos/as. Sin embargo, es frecuente que muchas personas tengan miedo a hablar en público. Con este curso, las personas asistentes desarrollarán habilidades para preparar y exponer una presentación de una manera exitosa, independientemente del ámbito, el entorno y la audiencia.**

**Dirigido a personas que desean hablar en público sin miedo, con eficacia y naturalidad así como a todas aquellas personas que quieran mejorar sus habilidades de comunicación.**

### **Objetivos:**

- ▶ Tomar conciencia de la importancia de ocupar el espacio público a través de la palabra
- ▶ Comprender el miedo ante el discurso: causas y consecuencias
- ▶ Miedo a hablar en público con perspectiva de género
- ▶ Desarrollar la serenidad: práctica y ejercicios
- ▶ Adquirir técnicas para transmitir seguridad en sí mismo/a
- ▶ Adquirir técnica para preparar una charla y ocupar el espacio
- ▶ Adquirir nociones necesarios de lenguaje no verbal, necesarias para mejorar a la hora de hablar en público

### **Contenidos:**

- Preparación y estructura
- El control emocional: Habilidades de la/el ponente
- Control del tiempo
- La comunicación no verbal y paraverbal. Opciones y métodos

## RESOLVIENDO CONFLICTOS. UNA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

RESOLVIENDO CONFLICTOS. UNA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



**La resolución de conflictos en el entorno laboral, ya sea con el/la cliente o dentro del equipo de trabajo, nunca es una tarea fácil. Entender los conflictos en el ámbito laboral, su origen, los principales tipos de conflictos que se producen y las formas de prevenirlos será el primer paso para encontrar una solución mediante estrategias, técnicas y dinámicas que desarrollaremos a lo largo de este curso.**

**Dirigido a personas con trato directo al público y/o con equipos a su cargo, así como a todas aquellas que quieran mejorar en su forma de relacionarse desde la asertividad, el respeto y el buen trato.**

### Objetivos:

- ▶ Identificar situaciones de conflicto
- ▶ Desarrollar conductas adecuadas
- ▶ Evaluar circunstancias favorables/desfavorables
- ▶ Aprender técnicas sencillas de análisis
- ▶ Solucionar situaciones adversas
- ▶ Crear una vida más segura y comprometida, superando el miedo y mejorando la comunicación interna
- ▶ Desarrollar la autoconfianza, la capacidad de comunicación e influir positivamente en los demás

### Contenidos:

- ¿Qué es un conflicto?
- Conductas inmaduras
- Diferentes mapas mentales
- Exteriorización/Interiorización del conflicto
- ¿Cómo está la persona ante el conflicto?
- Conductas maduras
- Anticiparse al conflicto
- El conflicto como oportunidad de crecer
- Problemas vs conflicto
- Actitudes ante los problemas
- Gestión del estrés

**Recursos:** Ordenador, altavoces, proyector y pantalla.

### ■ MOTIVACIÓN PARA EL TRABAJO

#### MOTIVACIÓN PARA EL TRABAJO



**El bienestar de los/as empleados/as es un aspecto estratégico esencial en cualquier empresa. Cuando una persona está motivada, tiene un mayor nivel de compromiso, se identifica en mayor medida con los valores de la empresa y se siente más realizada en su puesto de trabajo. Una persona empleada motivada dará el máximo por la empresa, favoreciendo asimismo un mayor rendimiento y la consecución de los objetivos marcados por la organización. En este curso ofrecemos a las/os trabajadoras herramientas y técnicas para encontrar, aumentar y mantener su motivación.**

**Dirigido a trabajadores (empleados/as y/o directivos/as) que quieran encontrar estrategias y herramientas que les permitan aumentar la motivación en el trabajo, tanto la propia como la de las personas con las que trabajan.**

#### **Objetivos:**

- ▶ Interiorizar la importancia de las propias emociones para adaptarse a los cambios, comunicarse y motivarse en el trabajo
- ▶ Conocer y entrenar herramientas que permiten facilitar la motivación en el trabajo

#### **Contenidos:**

- La motivación
- Teorías motivacionales
- Motivación interna: ¿dónde está la clave del éxito?
- Motivación externa: Nuevas formas de motivación
- Fijación de objetivos motivadores
- Estado de flujo

**Recursos:** Ordenador, altavoces, proyector y pantalla.

## HABILIDADES EMOCIONALES PARA GESTIONAR Y MOTIVAR EQUIPOS

### HABILIDADES EMOCIONALES PARA GESTIONAR Y MOTIVAR EQUIPOS



**Para gestionar y motivar equipos es necesario desarrollar y trabajar una serie de habilidades que permitirán a cualquier profesional ser capaz de percibir aquellas necesidades colectivas del equipo, y particulares de cualquiera de los/as miembros del mismo, a través de herramientas emocionales que permiten motivar y gestionar.**

**Dirigido a puestos intermedios y directivos/as que tengan equipos a su cargo y deseen desarrollar habilidades emocionales que les permitan desarrollar la motivación propia y ajena para la óptima consecución de los objetivos del equipo.**

#### **Objetivos:**

- ▶ Conocer y diferenciar los factores de motivación y los higiénicos
- ▶ Entrenar las herramientas de automotivación
- ▶ Entrenar las herramientas de motivación externa
- ▶ Tomar conciencia sobre el impacto de la motivación en la consecución de objetivos y la cohesión del equipo
- ▶ Experimentar cómo la efectividad del equipo se multiplica creando sinergias

#### **Contenidos:**

- La influencia de las relaciones humanas en el rendimiento
- Principales teorías sobre motivación en el trabajo
- Grupo de personas vs Equipo
- Detectar necesidades del equipo
- Confianza y seguridad
- Empatía
- Comunicación
- Feedback en la empresa
- Gestión de las emociones
- Fomento de las actitudes positivas

**Recursos:** Ordenador, altavoces, proyector y pantalla.

### LIDERAZGO Y HABILIDADES DIRECTIVAS

#### LIDERAZGO Y HABILIDADES DIRECTIVAS



**Una persona con liderazgo debe tener capacidad para crear equipo, motivar, enseñar e involucrar a las personas que trabajan con ella en un proyecto común, alcanzando así un mayor rendimiento dentro de la empresa. Trabajar el liderazgo y las habilidades directivas puede ser un gran aliado para la buena marcha de las empresas, sobre todo en puntos clave como el desempeño de planes estratégicos, la planificación de acciones o el establecimiento de objetivos enfocados a despertar el potencial y la creatividad de las/os trabajadoras e incrementar su capacidad de adaptarse a los cambios para la consecución de las metas de la organización.**

**Dirigido a puestos intermedios y directivos, que tengan personas a su cargo y deseen desarrollar habilidades de liderazgo y dirección que fomenten un cambio de paradigma en la forma de trabajar basado en la confianza, la escucha activa, la asertividad, la empatía y la proactividad.**

#### Objetivos:

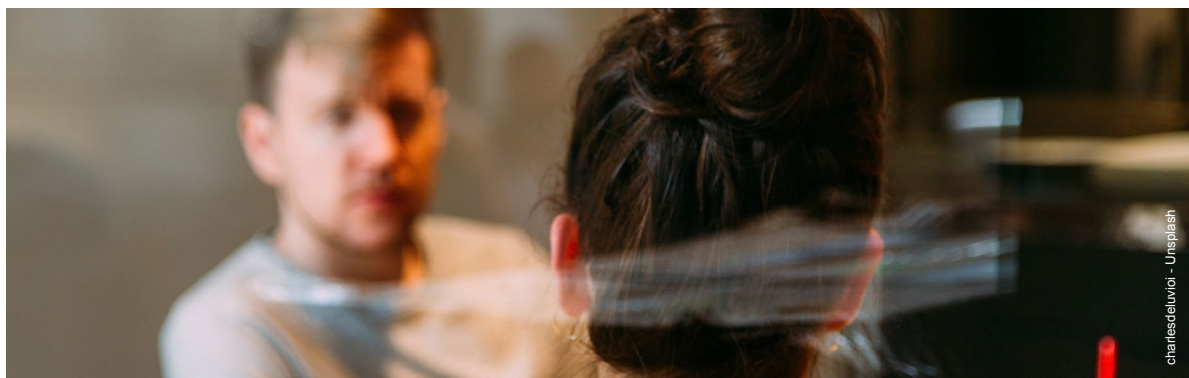
- ▶ Reflexionar sobre lo que conlleva el liderazgo en el siglo XXI
- ▶ Conocer diferentes tipos de liderazgo
- ▶ Aprender y desarrollar las características de un/a líder coach

#### Contenidos:

- Antecedentes
- Tipos de liderazgo. Cambio de paradigma en la forma de liderar
- Características de un/a líder coach. Confianza, escucha activa, asertividad, empatía, proactividad.
- Círculos de la dirección
- Maslow
- Motivación en el trabajo
- Inteligencia emocional para personas líderes
- Resolución de conflictos
- Casos prácticos

**Recursos:** Ordenador, altavoces, proyector y pantalla.

## ASERTIVIDAD Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL TRABAJO



**Cuando hablamos de emociones, es importante saber cómo comunicarlas de una manera adecuada. La asertividad es la habilidad para comunicarnos con claridad, franqueza y de forma directa, diciendo exactamente lo que queremos decir, defendiendo nuestros derechos sin herir los sentimientos de las demás personas y sin ser recurrir a la agresividad o la pasividad o sumisión. En este curso proponemos conocer una estrategia de comunicación que permitirá manifestar las convicciones y defender los derechos personales y laborales de una manera congruente, directa y equilibrada.**

**Dirigido a aquellas personas que quieran mejorar su comunicación y adquirir y entrenar habilidades de relación en todos los ámbitos de su vida.**

### Objetivos:

- ▶ Tomar conciencia de nuestra autoestima: autoaceptación, consideración y respeto personal.
- ▶ Adquirir recursos y habilidades para reducir tensiones cotidianas en el ámbito laboral.
- ▶ Mantener un rendimiento estable bajo presión, manteniendo la calma, la objetividad y el control en situaciones que demandan respuestas.
- ▶ Aumentar la seguridad personal ante situaciones de conflicto interpersonal.

### Contenidos:

- Concepto y definición de asertividad y autoestima. ¿Cómo nos relacionamos con la asertividad?, ¿Quién soy?, ¿Cómo soy?
- Evaluación personal y ejercicios prácticos.
- Detección de los condicionamientos que nos impiden ser asertivos.
- Escala de vinculación afectiva, el camino desde nuestro yo a el tú.
- Evaluación y entrenamiento en habilidades sociales.
- Reacciones asertivas en el ámbito laboral.
- Observación y tratamiento de errores en el trabajo.
- Aumentar tu sensación de seguridad personal conociendo e identificando las actitudes que contribuyen a mejorar tu bienestar.

### CURSO DE PARA LA DOCENCIA E-LEARNING

CURSO DE PARA LA DOCENCIA E-LEARNING



**Aprenderás a dar clases online atractivas y motivadoras utilizando nuevas aplicaciones y didácticas adaptadas al formato virtual**

En el momento actual, la sociedad avanza hacia una transformación digital, aprovechando todo el potencial de la tecnología digital y conexión, por medio de las redes y con el objetivo de la mejora de calidad de vida de toda la ciudadanía. Es lo que se conoce como Smart Society, dando cabida a todos los ámbitos de vida, laboral, familiar, personal, social, educación, sanidad.... Uno de los retos más significativos es la formación de los trabajadores en las habilidades necesarias para tener éxito en la transformación digital (2018). La formación es uno de los ámbitos profesionales que requiere de esta actualización. Desde la pandemia del Covid-19, la digitalización ha tenido un gran impacto en la formación de todos los ámbitos, reglada y no reglada y ha venido a quedarse como formato y estrategia de aprendizaje.

Desde el 2020 se han comprobado los beneficios de este formato de docencia, entre los que se encuentran:

- (1) **gestión del tiempo:** permite compaginar la formación con el ámbito laboral o familiar.
- (2) **ahorro de coste y tiempo:** los recursos online permiten al alumnado ver y acceder a los contenidos en sus diferentes formatos: audio, vídeo, aulas presenciales, documentos interactivos, cuestionarios, ejercicios. Se añade la reducción de tiempos en desplazamientos.
- (3) **flexibilidad:** permite una planificación de tiempos más óptima de las agendas de cada persona,
- (4) **sin distancias:** permite conectar en directo y en remoto desde cualquier lugar desapareciendo las barreras de tiempo y espacio.
- (5) **actualización de contenidos:** permite una rápida actualización de contenidos.
- (6) **estandarización:** los programas de formación continua e-learning pueden fortalecer los valores y la identidad de la organización.
- (7) **accesibilidad a recursos formativos estandarizados para todos/as.**
- (8) **escalabilidad de las experiencias de aprendizaje.** Permite combinar diferentes formatos de forma híbrida dependiendo de las necesidades.
- (9) **seguimiento:** tanto los/as docentes como el alumnado puede comprobar su progresión y avance.

### **CURSO DE PARA LA DOCENCIA E-LEARNING**

#### **Objetivos:**

##### OBJETIVO GENERAL

Desarrollo de competencias digitales en el ámbito formativo en pro de un cambio metodológico adaptado a la transformación social (Smart Society) por medio de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

##### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ Aprender los fundamentos de diseño instruccional para la creación de experiencias de aprendizaje e-learning
- ▶ Conocer y aprender las competencias necesarias para la formación en entornos virtuales
- ▶ Interiorizar habilidades de comunicación en tiempo real y en diferido.
- ▶ Manejo de herramientas de aulas virtuales (streaming)
- ▶ Practicar y conocer la usabilidad de las herramientas asincrónicas y sincrónicas de formación virtual
- ▶ Profundizar en la metodología didáctica y métodos de aprendizaje de la formación on-line.

#### **Contenidos:**

- Las Smart Cities o ciudades avanzadas .
- Conceptos y elementos de los Sistemas de Gestión de Aprendizaje: Learning Management System (LMS).
- Ventajas e inconvenientes de la formación on-line.
- Diseño de acciones formativas para el aprendizaje: objetivos, metodología, diseño instruccional, secuenciación de contenidos, evaluación, seguimiento, tutorización y progreso.
- Herramientas multimedia para creación de contenidos interactivos: vídeos, presentaciones (power-point, prezi...), cuestionarios (Quizizz, Kahoot....), herramientas de gamificación, tareas, enlaces...
- Habilidades de comunicación, dinamización y manejo de aulas virtuales.
- Herramientas de comunicación off-line (foros, chat....).

Los contenidos se impartirán en el siguiente orden:

- Sesión presencial: (1) Las Smart Cities o ciudades avanzadas, (2) Conceptos y elementos de los Sistemas de Gestión de Aprendizaje: Learning Management System (LMS), (3) Ventajas e inconvenientes de la formación on-line.
- Aula virtual 1: Diseño de acciones formativas para el aprendizaje.
- Aula virtual 2: Herramientas multimedia para la creación de contenidos interactivos.
- Aula virtual 3: (1) Habilidad de comunicación, dinamización y manejo de aulas virtuales, (2) Herramientas de comunicación off-line (foros, chat....).
- Aula virtual 4: Exposición por parejas de trabajo final.



### CURSOS DE IGUALDAD Y RELAX EN BALNEARIOS

CURSOS EN BALNEARIOS



Ofrecemos la posibilidad de realizar cualquiera de nuestros cursos aquí ofertados, o de los cursos diseñados bajo demanda, en un entorno diferente que ayudará a mejorar las relaciones entre los equipos de trabajo. Invita a tus empleados/as y/o directivos/as a disfrutar de tres o cuatro días de desconexión de la rutina en un balneario.

**Ofrece a tu equipo tres o cuatro días de desconexión en uno de los balnearios con los que tenemos convenio de colaboración.**

Los cursos en balnearios están diseñados de tal manera que las personas asistentes no tengan que preocuparse de nada más que de disfrutar, relajarse, mimarse y aprender. En el viaje está todo incluido: transporte ida y vuelta, alojamiento en pensión completa, el curso a impartir, tratamientos termales en el balneario y otras actividades que se realizarán, como cata de vinos, bailes, paseos...

#### Todo incluido

**En los cursos en balnearios de Mujeres para la Salud ofrecemos:**

- ▶ La impartición del curso que la empresa decida.
- ▶ Tratamientos termales y acceso libre a las piscinas del balneario.
- ▶ Estancias en habitación doble con baño completo. Las habitaciones se pueden adecuar a uso individual (bajo un suplemento en el precio final del paquete).
- ▶ Régimen de pensión completa tipo buffet.
- ▶ Transporte ida y vuelta.

## ■ SESIONES DE COACHING DE EQUIPOS

### SESIONES DE COACHING DE EQUIPOS



**El coaching de equipo es un proceso de acompañamiento a un equipo de personas en la consecución de sus objetivos a través de acciones que fomentan la cooperación entre sus miembros, apoyándoles a revisar y mejorar sus relaciones y procesos de trabajo.**

**Proponemos la búsqueda de nuevas herramientas que sacarán todo el potencial de los/as trabajadores.**

**Con el servicio de sesiones de coaching de equipos de Mujeres para la Salud, ofrecemos a los equipos con los que trabajamos el hallazgo de nuevas herramientas y métodos inexplorados o no utilizados que, puestos en práctica de forma correcta, pueden mejorar las relaciones de equipo, su productividad, la implicación de sus miembros, la motivación y la efectividad y rapidez en la toma de decisiones.**

**Además, el coaching de equipos es un activador del desarrollo y aprovechamiento del talento de las personas que lo componen, potenciando la diversidad y la creatividad y mejorando las interacciones, lo que contribuye a un mejor desarrollo del trabajo.**

#### **Beneficios del coaching de equipos:**

- ▶ Desarrolla las habilidades y capacidades de cada persona para que las integre en su trabajo y dé lo mejor de sí misma
- ▶ Potencia el sentido de pertenencia al equipo y la habilidad de encontrar soluciones creativas ante los problemas que surjan
- ▶ Mejora las relaciones y la comunicación entre los miembros del equipo
- ▶ Emergen los problemas que existen pero que no se han abordado y se buscan soluciones
- ▶ Mejora la productividad de cada persona en el equipo

Además el coaching de equipos ayuda a alinear al equipo con la cultura de la empresa, incrementa la ayuda y cooperación entre los distintos departamentos, agiliza la toma de decisiones y ayuda a mejorar la satisfacción de los clientes



## FORMACIÓN EN IGUALDAD Y HABILIDADES PERSONALES PARA LA EMPRESA

Mujeres para la Salud y Escuela ESEN. ¿Quiénes somos?

### MUJERES PARA LA SALUD Y ESCUELA ESEN. ¿QUIÉNES SOMOS?

Mujeres para la Salud, una asociación en la que trabajamos desde 1987 por cambiar las realidades que nos afectan y mejorar nuestra salud, nuestras capacidades y nuestro bienestar. En 2014 creamos la Escuela ESEN nuestra plataforma formativa para la igualdad.

Nuestra visión es impulsar y construir una sociedad igualitaria y de equidad entre mujeres y hombres. Queremos promover un concepto de salud integral en las mujeres y en los hombres que permita erradicar los efectos dañinos de la educación de género y restaurar el bienestar integral.

Sabemos que estos objetivos complejos requieren actuar en múltiples direcciones. En Mujeres para la Salud y la Escuela ESEN hemos elegido distintos caminos y todos ellos incorporan la perspectiva de género para analizar la realidad y modificarla desde allí.

**NUESTRA VISIÓN  
ES IMPULSAR  
Y CONSTRUIR  
UNA SOCIEDAD  
IGUALITARIA Y DE  
EQUIDAD ENTRE  
MUJERES Y HOMBRES.**



### Nuestros objetivos

- ▶ Elaborar, promocionar y difundir una concepción integral de la salud desde una perspectiva de género, valorando cómo nos afectan a mujeres y hombres las diferentes presiones y dificultades que nos impone la sociedad actual.
- ▶ Fomentar la participación y el compromiso activo de mujeres y hombres en los cambios necesarios para la construcción de una sociedad igualitaria, cuestionando todo tipo de discriminación y diferencia.
- ▶ Fomentar la discusión entre iguales para construir modelos alternativos de ser y estar como mujer y como hombre en la sociedad y en el mundo basados en el respeto, la diversidad, la individualidad y la libertad, a través de la deconstrucción de los aprendizajes adquiridos y la construcción de modelos alternativos saludables y de buen trato con una/o misma/o y con las personas de nuestro entorno.

### Equipo de trabajo

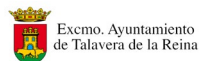
Somos un equipo multidisciplinar de mujeres expertas en género y los temas que abordamos en cada una de nuestras propuestas formativas. Contamos con un buen elenco de docentes especializadas, lo que nos permite elaborar propuestas para diferentes públicos de acuerdo con las necesidades planteadas.



# FORMACIÓN EN IGUALDAD Y HABILIDADES PERSONALES PARA LA EMPRESA

ENTIDADES CON LAS QUE HEMOS TRABAJADO

## ENTIDADES CON LAS QUE HEMOS TRABAJADO





**Calle Colombia, 32 posterior**  
**28016 Madrid**  
**[www.escuelaesen.org](http://www.escuelaesen.org)**  
**[escuela@escuelaesen.org](mailto:escuela@escuelaesen.org)**  
**628 416 791**

