

PROGRAMA EQUILIBRA

Jornada de trabajo:
"Y tú ¿cómo lo haces?... para equilibrar trabajo,
familia y vida personal"

Miércoles 18 Marzo 2015 17:00h

FICHA DE INSCRIPCIÓN PARA LAS SESIONES

Nombre y Apellidos	
Teléfono	Mail
Localidad	
Empresa Si/No	Nombre empresa
Emprendedor/a Si/No	
Otros:(orientadores/ras/ técnicos/as emprendedores...)	



Plaza Escultor Joaquín García Donaire, 2 - 2ª Planta
13004 Ciudad Real
926 23 23 94
ajeciudadreal@ajeclm.com
www.ajecr.es



QUÉ ES EL PROGRAMA EQUILIBRA



El programa **coaching para equilibrar trabajo, familia y vida personal en el ámbito empresarial y laboral** es un programa de trabajo integrado, dirigido a **las empresarias y empresarios de nuestra provincia, y a los/as emprendedores/as**, con el fin de desarrollar un **Empoderamiento personal como estrategia** para poder conciliar trabajo, familia y vida personal y así poder desarrollar

un plan de acción encaminado a ordenar, objetivar y programar acciones de conciliación tanto personal como empresariales.

OBJETIVOS EQUILIBRA

1. Conocer los desequilibrios existentes entre trabajo, familia y vida personal.
2. Identificar tus ladrones de tiempo y gestionar mejor tu tiempo.
3. Diseñar un plan de acción individual de Empoderamiento, para poder planificar, poder priorizar, poder delegar.
4. Conseguir a través del Coaching salir de los estereotipos de género, favorecer tu autoestima, afrontar sin miedos los cambios.
5. Desarrollar habilidades de liderazgo personal y empresarial.
6. Promover valores igualitarios y no discriminatorios en tu empresa o trabajo, en tu día a día.

Desarrollo en 3 sesiones de 2 horas.

Días: 16,23 y 29 de Abril.

Desayunos de 9:00 a 11:00 h.

En Ciudad Real, Pla.Escultor J.Gª Donaire, 2 2º.

Más información en www.ajecr.es / Tlf. 926 23 23 94.

PROGRAMA EQUILIBRA

Jornada de trabajo: "Y tú ¿cómo lo haces?... para equilibrar trabajo, familia y vida personal"

18 de Marzo de 2015

17:00 – 17:30. Recepción y bienvenida.

- Dña. María Teresa Novillo, Directora del Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha.
- D. José Manuel Torres, Presidente de la Asociación de Jóvenes Empresarios de C. Real.
- Dña. Rocío Segoviano, Responsable del Área de la Mujer de la Asociación de Jóvenes Empresarios de Ciudad Real.

17:30 – 18:30. Mesa Redonda "Situación de la conciliación en el ámbito empresarial y laboral".

Participantes:

- Dña. Juana Mellado, Gerente de la Asociación de Jóvenes Empresarios de C. Real (moderadora).
- D.Fernando Nuñez de Arenas Alarcon Director Provincial de Solimat.
- Dña. Rocío Segoviano, representante de Grupo Alares y ARHOE (Asociación para la racionalización de horarios en España). Responsable de Aliadas Hogar.
- Dña. Eugenia Fernández, consultora experta en igualdad. Responsable de Igualamás.
- Dña. Gema Sánchez. Responsable de FISE (Formación Integran y Servicios Empresariales).
- D. Enrique Estrada Benito, responsable de recursos humanos del Grupo Sac.

18:30 – 19:00. Presentación del programa.

- Eugenia Fernández, experta en igualdad y Coach.
- Catalina Fuster, experta en igualdad y Coach.

Lugar de Celebración: AJE Ciudad Real

Aforo limitado. Imprescindible confirmar asistencia en ajeciudadreal@ajeclm.com o Tlf. 926 23 23 94.

METODOLOGÍA EQUILIBRA

- Diagnóstico situacional.
- Escucha activa.

Sesión 1

- Potenciación puntos fuertes.
- Habilidades personales.

Sesión 2

- Barreras internas/creencias limitantes.
- Lucha contra los estereotipos.

Sesión 3

- Creando anclas.
- Gestionando el liderazgo.

Sesión 4

- Gestión del tiempo.
- Habilidades empresariales.

Sesión 5

- Freed Back.
- Plan de acción futuro.
- Evaluación.

Sesión 6