



PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2018

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS MAP
ÁREA TEMÁTICA: **SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD**

Acción Formativa nº	Denominación:	Personas en Situación de Vulnerabilidad y Exclusión Social (ON LINE)			
	Destinatarios:	Empleados Públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla			
Nº de Ediciones	1	Participantes por Edición	40	Total Participantes	40
Nº de Horas por Edición	30	Total Horas	30		

Del 4 al 24 de Junio

Contenidos:

1. Síndrome de la Mujer Trabajadora: identificación, estrategias de afrontamiento y prevención

- S.M.T. Identificación, estrategias de afrontamiento y prevención.
- Introducción
- Haciendo un poco de historia
- ¿Qué son el S.M.T. y otros síndromes asociados?

2. Género y corresponsabilidad

- Género y corresponsabilidad
- Conceptos generales
- Conceptos en el ámbito productivo
- La socialización de género: cómo aprendemos a ser mujeres y hombres
- Cómo aprendemos a ser mujeres y hombres

3. Conciliación de la vida laboral, personal y familiar

- Conciliación de la vida laboral, familiar y personal
- La conciliación
- ¿Por qué conciliar?
- ¿Cómo podemos conciliar?
- Ventajas de la conciliación
- ¿Cuál es el coste de la conciliación?
- ¿Por qué necesitamos conciliar?

4. Aplicaciones para la conciliación

- Aplicaciones para la conciliación



CIUDAD AUTÓNOMA DE MELILLA

Consejería de Economía, Empleo y Administraciones Públicas
DIRECCIÓN GENERAL DE ADMINISTRACIONES PÚBLICAS
Centro de Estudio y Formación



- Legislación en materia de conciliación
- Negociación colectiva e individual en las organizaciones
- Nuevas expectativas: la flexiseguridad
- Corresponsabilidad
- Qué puedo hacer para conciliar

5. Aprende a decir que no

- Comportamiento asertivo: aprende a decir que no.
- Ser asertivo significa
- La conducta no asertiva
- Pasos para la expresión asertiva
- ¿Por qué es importante la asertividad?
- Para poner en práctica la asertividad a partir de hoy
- Desarrollando la asertividad

6. Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas

- Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas
- Asertividad ante situaciones conflictivas: 8 técnicas
- Fórmulas para superar las presiones y la manipulación
- Otras pautas de actuación

7. Elimina los bloqueos mentales

- Elimina los bloqueos mentales
- Bloqueos frecuentes que impiden el desarrollo de la creatividad

8. ¿Tengo yo estrés?

- ¿Tengo yo estrés? Los indicadores del estrés
- Introducción
- Respuestas físicas al estrés
- ¿Cómo descubrir los indicadores de estrés?
- Relación existente entre salud y estrés
- Indicadores y respuestas de estrés

9. Aumenta tu energía y relájate

- Técnicas que ayudan a reducir el estrés. Aumenta tu energía y relájate
- Introducción
- Intervención cognitiva
- Intervención anatomofisiológica
- La intervención sensitiva
- La intervención reflexiva
- La intervención analítica
- La intervención químico-activa
- La relajación

10. Habilidades de gestión personal



CIUDAD AUTÓNOMA DE MELILLA

Consejería de Economía, Empleo y Administraciones Públicas
DIRECCIÓN GENERAL DE ADMINISTRACIONES PÚBLICAS
Centro de Estudio y Formación



- Habilidades de gestión personal
- La planificación y la gestión del tiempo
- Establecer prioridades.
- Mejora tu planificación.
- Aprende a fijar objetivos
- Cómo dar instrucciones de forma eficaz
- Cuando necesites delegar
- Mejorar tu efectividad
- Efectividad dentro de las organizaciones.
- Ocho pasos para aumentar tu efectividad

11. Bienestar y equilibrio

- Bienestar y equilibrio
- Introducción
- ¿Qué es para ti el bienestar?
- El bienestar es cuestión de actitud
- El bienestar es cuestión de elecciones
- El bienestar es una percepción
- El bienestar está en el presente
- El bienestar es salud
- El bienestar está en el camino del amor
- El bienestar necesita que dejes de quejarte
- El bienestar necesita que aprendas a soltar
- El bienestar requiere que salgas del frasco
- El bienestar requiere que diseñes el futuro
- El bienestar necesita tu aceptación
- El bienestar es una cuestión de prioridades
- El bienestar es acción

12. Plan personal para tomar las riendas de tu vida

- Elaboración de tu Plan personal para el desarrollo de competencias y el aprendizaje
- Aprender a aprender
- Identifica las competencias fundamentales para tu mejora
- Conoce tus fortalezas y tus debilidades
- Identifica tu motivación de partida para el desarrollo de las tres competencias.
- Autogestiona tu autoaprendizaje para que sea más eficaz
- Desarrollar el Plan de Acción
- Previene las recaídas o las dificultades
- Mide tus resultados
- Practica siempre que puedas
- Busca modelos a seguir
- Busca apoyos en otras personas
- Busca apoyos en tu organización
- Identifica valores de diferentes ámbitos de tu vida
- Sabré que lo estoy consiguiendo cuando...



CIUDAD AUTÓNOMA
DE
MELILLA

Consejería de Economía, Empleo y Administraciones Públicas
DIRECCIÓN GENERAL DE ADMINISTRACIONES PÚBLICAS
Centro de Estudio y Formación

