

## **CURSOS PARA LA MUJER**

*“Para abrir nuevos caminos, hay que inventar; experimentar; crecer, correr riesgos, romper las reglas, equivocarse... y divertirse” (Mary Lou Cook)*

### **DESARROLLO PERSONAL**

- \* **La autorrealización personal está al alcance de su mano. Soy una mujer valiosa.**
- \* **El poder de la meditación para el cambio personal. ¡Si quieres, puedes!**
- \* **Ganar autoconfianza. Base del éxito personal y profesional”.**
- *Me siento bien: aprendo a reeducar mis pensamientos y emociones.*
- *Ser asertiva mejora mis relaciones personales.*
- *Cómo hacer lo que se propone: sea responsable de su comportamiento y de su vida.*
- *¿Qué valores personales dirigen mi vida y relaciones? Una revisión.*

### **SALUD EMOCIONAL**

- \* **Me siento bien con inteligencia emocional.**
- \* **Viva sin miedo, fobias y temores para ser feliz. Aprenda a vivir sin límites.**
- \* *El estrés en la mujer. Estrategias de afrontamiento.*
- *Domine la ansiedad: obsesiones, pánico..., antes que la domine a usted.*
- *Conozca y haga frente a la depresión.*
- *Cómo superar el miedo a hablar en público.*
- *Dormir mejor es posible.*

### **EMPLEO Y TRABAJO**

- \* **Conseguir el trabajo que deseas, está en tus manos.**
- \* **El pensamiento creativo como motor de empleo. Automotivación.**
- \* **El marketing de uno mismo. Diseñar y realizar entrevistas de trabajo.**

**\* Competencias profesionales básicas.**

**\* *Cómo conseguir metas profesionales siendo creativo. Un enfoque innovador.***

- *Claves para hacer presentaciones y exponer ideas eficazmente.*

*\* La mujer trabajadora y ama de casa. La gestión del tiempo.*

**PAREJA Y FAMILIA**

- *La mujer maltratada, ¿qué hacer?*

- *Cómo afrontar la separación y salir vivo en el intento.*

- *Cómo detectar y actuar ante las dependencias emocionales.*

- *La pareja en crisis. Reaprender a vivir en pareja.*

- *Chantaje emocional.*

- *Cómo hablar con su pareja para que la hable y cómo hablarla para que la escuche.*

- *Los celos. Cómo prevenirlos y controlarlos.*

- *El síndrome del ama de casa: problemas psicológicos.*

- *El síndrome del nido vacío.*

**SUSCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**

- Los cursos con asterisco indican su novedad y relevancia.
- Se podrán elegir tantos temas como se deseen recibir.
- Los temas a impartir serán preferentemente los ofertados en este programa. Podrán solicitarse otros, comunicándolo con antelación suficiente a la fecha de realización.
- Metodología: práctica y participativa por parte de los asistentes.
- Se proporcionará al responsable la documentación correspondiente.
- Los calendarios serán acordados previamente.
- Se realizarán en cada empresa o local destinado a tal fin.
- La formación se lleva a cabo en varias modalidades: presencial, a distancia, mixta y en retiros de formación.