



Fundación ASISPA

# Escuela de crecimiento 2022

---

**Catálogo formativo**  
para el crecimiento de  
empresas y personas



# Cuida a las personas de tu empresa

Es indudable que estamos viviendo un momento histórico regido sobre todo por los cambios constantes y la incertidumbre donde más que nunca **es vital no parar de aprender y tener una formación continua tanto en lo profesional como en lo personal.**

La nueva realidad y la situación de pandemia ha generado **nuevas formas de comunicación y de relación** donde se ha observado que es fundamental el cuidado y atención para lograr un mayor bienestar y así poder realizar un mejor desempeño en nuestro trabajo.

Según algunos estudios realizados en el año 2019 en las organizaciones las tendencias en formación o áreas de conocimiento más demandadas por los trabajadores en nuestro país son por orden de prioridad son **desarrollo personal, rendimiento y productividad y competencias digitales.**

**El 93% de los empleados encuestados valoran que su empresa invierta en crecimiento personal y el 63% es consciente de lo importante que es el aprendizaje continuo y transversal** que muchas veces nos sirve tanto para el ámbito profesional como para nuestra vida en general.



Desde Fundación ASISPA proponemos un **contenido motivador y atractivo** además de apostar por cercanía tanto en el lenguaje como en las personas que imparten las formaciones.

Proponemos, por tanto, un conjunto de cursos y formaciones teórico/prácticas (y en la mayor parte de casos, experiencial) centrados en:

- **Buscar el bienestar** de las personas trabajadoras o voluntarias desde el cuidado y el desarrollo de habilidades personales.
- **Mejorar la productividad y el rendimiento.**

- **Aprender nuevas herramientas** y recursos para el ejercicio profesional y personal.
- **Acompañar en su proceso evolutivo** desde una mirada integradora y multidisciplinar.

La duración de las formaciones varían dependiendo de las necesidades pero las hemos **estructurado, la mayoría, en breves píldoras de 4 horas para que sean más fáciles de encajar y ejecutar.**

**El formato es principalmente presencial** aunque podamos adaptar algunas a modo aula virtual a petición.



Todas las formaciones aquí propuestas son **100% bonificables por FUNDAE.** Podemos incluir la gestión de la subvención en tu presupuesto.

# índice

---

Catálogo formativo para el  
crecimiento de empresas y personas

---

BLOQUE 1. BÚSQUEDA DE FOCO Y  
DESARROLLO PERSONAL. **Pág. 5**



---

BLOQUE 2. GESTIÓN DEL CAMBIO Y  
RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD PERSONAL.  
**Pág. 11**



---

BLOQUE 3. CONSOLIDANDO LA IGUALDAD EN  
MI ORGANIZACIÓN. **Pág. 16**



---

BLOQUE 4. ASOMÁNDONOS A LA DIVERSIDAD.  
**Pág. 19**



---

# BLOQUE 1. BÚSQUEDA DE FOCO Y DESARROLLO PERSONAL

---



## 1. ¡Respira!

**Cada vez vamos más rápido y se nos olvida al esencial: Respirar.** Y que gracias a ello, vivimos. Este curso teórico/práctico pretende ofrecer técnicas y formas de respiración y meditación para lograr una estabilidad interna y continuar con el trabajo diario.

### OBJETIVOS:

- Conocer el Mindfulness y otras técnicas de **meditación y respiración**.
- Mostrar un **enfoque contemplativo para aprender a respirar** en medio de situaciones estresantes y difíciles.
- Observar de forma curiosa y con **mirada de aprendiz** las diferentes situaciones que atravesamos en la vida.

## 2. Detox Digital: Volviendo a lo esencial.

**En un mundo cada vez más tecnológico e individualista es necesario parar y volver a lo esencial.** El uso de la tecnología es muy positivo (y necesario) para muchas cosas pero estos cambios son tan rápidos que el ser humano no tiene suficiente tiempo para procesarlos, por ello este curso se propone para que podamos hacer una limpieza y desconectar cuando lo necesitemos.

### OBJETIVOS:

- **Parar y permitirse** no hacer para ser más productivo.
- **Cuidar** desde lo “analógico”.
- **Ofrecer y explorar herramientas analógicas** que permiten volver a conectarnos.

### 3. Sin palabras. Comunicación no Verbal

**Mientras trabajamos (y mientras vivimos) estamos todo el tiempo comunicándonos.**

Gran parte de esta comunicación la expresamos sin palabras. En este curso se propone promover formas de entender estos lenguajes expresivos y cómo añadir una retroalimentación para mejorar las formas de comunicación diaria entre nosotros y la comunidad.

#### OBJETIVOS:

- **Conocer** los diferentes lenguajes expresivos que existen.
- **Explorar la diferencia y la diversidad.**
- **Aprender conocimientos** sobre comunicación no verbal.
- **Gestionar los feedbacks para construir y crecer.**
- **Fomentar el respeto** y las relaciones.

### 4. Cómo hablar.

**Cómo nos hablamos a nosotros mismos, cómo hablamos a las personas con las que trabajamos y de paso cómo hablar en público.** Poner en valor la palabra, qué es la que ordena nuestro pensamiento.

El conocimiento de nuevas formas de comunicación nos llevará a generar vínculos más positivos.

#### OBJETIVOS:

- **Conocer** las formas y tipos de comunicación.
- Aprender a generar **diálogos asertivos.**
- **Abandonar la codependencia** para acercarnos a la interdependencia.
- Lidar con situaciones estresantes sin perder la **asertividad.**
- **Escuchar activamente.**



### 5. La importancia del autocuidado.

En esta formación aprenderemos a mejorar los **hábitos saludables y el cuidado tanto físico como psíquico.** También veremos la importancia de la atención al autoconocimiento.

#### OBJETIVOS:

- Aprender a evaluar el **nivel actual de autocuidado.**
- **Cuidar el cuerpo** y saber detectar y valorar los pequeños y buenos momentos.
- **Conocer qué barreras psicológicas nos impiden cuidarnos** (por ejemplo, sentimiento de culpa, elevada autoexigencia...) y aprender cómo afrontarlas.
- **Aprender a planificarse,** a pedir ayuda de forma eficaz, a diversificar actividades y a conocer y respetar las propias limitaciones.
- **Conocer las consecuencias** que puede tener en la salud descuidar el hábito de cuidarnos.

## 6. Inteligencia social y emocional

**Somos seres sociales y necesitamos relacionarnos.** Por ello es muy importante conocer y testear nuestras emociones para poder vivir de forma sana en sociedad y manejar cualquier tipo de herramientas sociales. Esto es, además, fundamental para que la persona en su entorno laboral responda de forma adecuada a su trabajo.

### OBJETIVOS:

- Reconocer y generar **vínculos de forma positiva y no posesiva.**
- **Identificar las emociones** y comprenderlas.
- **Aprender a lidiar con las emociones de los demás.**
- Usar estrategias adecuadas para cada momento.
- Aprender a **aceptar las emociones negativas.**

## • 7. El Círculo.

### Espacio experiencial de encuentro y acompañamiento emocional.

El círculo es un encuentro en el que se comparten y ponen en común experiencias personales que tienen que ver con cómo interpretamos cada uno/a el mundo, lo que sentimos, nuestras emociones y los pensamientos que creamos a partir de éstas.

### OBJETIVOS:

- **Mejorar las relaciones interpersonales** y el trabajo en equipo.
- **Favorecer el bienestar** psicológico.
- Desconectar de la rutina.
- **Mejorar el autoconocimiento** y la toma de decisiones.
- **Reducir el estrés** y la ansiedad.
- **Mejorar** la comunicación verbal y no verbal.



### Círculo Regular.

Fundación ASIPA en su compromiso por adaptar las formaciones a las necesidades de las organizaciones usuarias ha creado la modalidad de El Círculo Regular. **Se trata del mismo formato pero con encuentros regulares** cada dos semanas para trabajar en el desarrollo y crecimiento personal con un grupo concreto de personas.

## 8. Desarrollo de equipos a través de Dinámicas de Alto Impacto

**Tanto las personas como las organizaciones estamos en un constante cambio, recorriendo un camino infinito de adaptación y superación.** Para que se produzca este cambio de una manera adecuada necesitamos adquirir habilidades, conocimientos pero además es fundamental eliminar pensamientos limitantes, traspasar bloqueos y afrontar determinadas situaciones. Para esto último, las dinámicas de alto impacto permiten alcanzar un nivel de superación personal que generaran un cambio real.

**Actualmente las técnicas de alto impacto son muy demandadas en el ámbito organizativo** dado que logran un cambio real sobre los equipos con los que se trabaja en un tiempo reducido, eliminando creencias limitantes, superando miedos y encontrando un foco común.

Las dinámicas de alto impacto nos muestran el efecto que nuestros pensamientos y creencias tienen sobre nuestra experiencia de la realidad.

Se trata de dinámicas altamente transformadoras que podemos utilizar para trabajar y adaptarnos a las necesidades que identifiquemos en cada equipo.

**Son experiencias únicas que no podrás olvidar,** igual que al grupo de personas con quienes las realizaste. Trabajamos la identificación y eliminación de creencias limitantes, superación de miedos y bloqueos, vencer barreras mentales así como identificar el foco del equipo.

### OBJETIVOS:

- Convertirse en **ejemplos inspiradores** para la organización.
- Ruptura de **patrones y paradigmas fuertemente arraigados.**



- **Superación de obstáculos** aparentemente insuperables.
- Gestión y **eliminación de bloqueos** y miedos profundos.
- Desarrollo de **habilidades de Liderazgo y trabajo en equipo**, identificando tu máximo potencial.
- **Motivación y fuerza interior.**

Escoge la modalidad que mejor se adapte a tu organización:

- **FireWalking:** Caminar sobre brasas y Ruptura de hormigón o madera con nuestras propias manos.
- **GlassWalking y ArrowBreaking:** Caminar sobre cristales rotos y doblar flechas y barras de acero con la garganta.



## 9. Primeros Auxilios Psicológicos

**Los primeros auxilios psicológicos o emocionales** son una herramienta de apoyo pensada para acompañar a aquellas personas que se encuentran en escenarios de crisis. Están pensados para ofrecer una ayuda de manera práctica y no invasiva, poniendo el foco en las necesidades y preocupaciones inmediatas de las personas, atendiéndolas rápidamente en la medida de lo posible.

### OBJETIVOS:

- Marco general y conceptos básicos del **coste emocional en situaciones de crisis**.
- Identificación del **miedo, el estrés y la angustia** en situaciones de crisis
- El **estado de ánimo**, tristeza y frustración.
- Cómo **aceptar las situaciones** y gestionar sus consecuencias

## 10. Primeros Auxilios Físicos

**Los primeros auxilios es la atención inmediata que se le da a una persona** mientras llega la asistencia sanitaria y son vitales para poder salvar la vida a esa persona, de ahí la importancia de estar formado en este campo.

El objetivo principal del curso se basa en dotar de los conocimientos teórico-prácticos sobre las principales técnicas de primeros auxilios.

### OBJETIVOS:

- Activar el **sistema de emergencia (PAS.)**
- Aprender y poner en práctica las **técnicas básicas de primeros auxilios**.
- **Maniobra de reanimación** cardiopulmonar en adultos, niños y lactantes.
- **Maniobra de Heimlich**.
- **Tratamientos** de contusiones, heridas, hemorragias, quemaduras, golpe de calor, hipotermia, etc.
- Utilización del **desfibrilador semiautomático (DESA)**.

---

# BLOQUE 2. GESTIÓN DEL CAMBIO, RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD PERSONAL



## 11. Gestión del Cambio. Renovarse o morir.

**Mientras volamos, el viento cambia, nunca nos lleva el mismo viento. Aprendemos a fluir y a mirar las turbulencias como invitaciones de la vida a buscar dentro de nosotros,** para dar lo mejor que tenemos y transformarnos positivamente.

Esta formación está especialmente dirigida a todas aquellas personas o equipos que estén inmersos en procesos de cambio y quieran aprender a entender y gestionar las dinámicas para que el cambio sirva de palanca de impulso positivo, tanto para las personas como para el equipo.

### OBJETIVOS

- Aprender **relacionarte con la incertidumbre** de forma más serena y positiva.
- Entender las **características del cambio.**
- Aprender a gestionar las **resistencias al cambio.**
- Distinguir los **personajes del cambio.**
- **Pasos para gestionar el cambio:** Atención Plena. Desconectar el piloto automático.
- **Fluir.** Flexibilidad y capacidad para aceptar y adaptarse al cambio.
- Tomar perspectiva para **cambiar el punto de vista.**

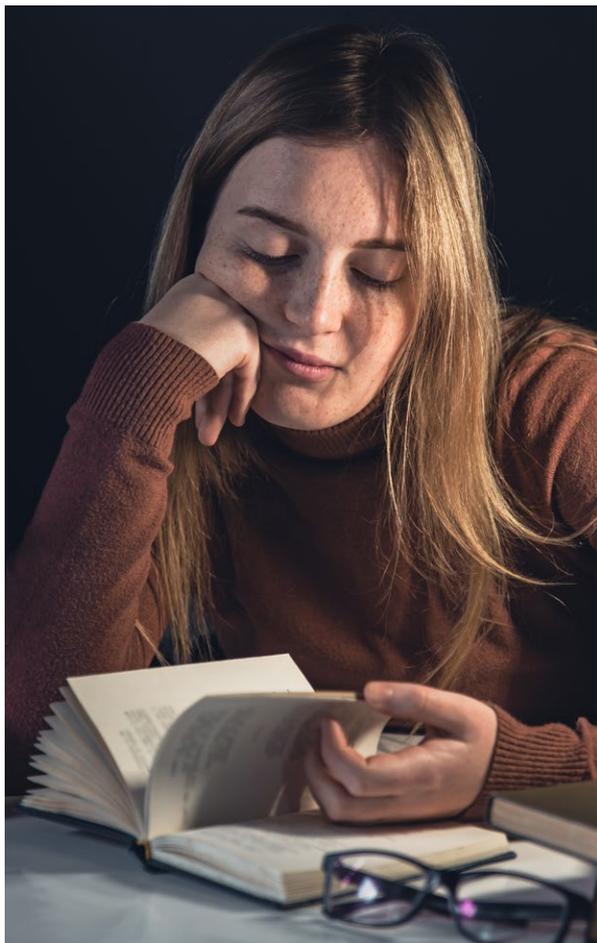
- **Creatividad e innovación** en la toma de decisiones.
- **Actitud.** Centrar la atención en las opciones y posibilidades.

## 12. Pon orden en tu vida: gestión del tiempo para el trabajo

**Podemos tener un trabajo que nos apasiona** pero en algunos casos y por vivir en grandes ciudades donde todo pasa muy rápido, nos hace **llegar a una realidad de desorden y estrés.** Este curso pretende enseñarnos a ser proactivos en la gestión de nuestro tiempo para una mayor eficacia laboral y bienestar personal.

### OBJETIVOS:

- Conocer los **diferentes tipos de tiempos** y cómo gestionarlos.
- **Aprender a gestionar el tiempo** de forma eficaz y asertiva.
- **Entender los tiempos** de los que nos rodean.
- **Organizar y priorizar.**
- **Planificación de tareas.**



## 13. Aprender a equivocarse y fracasar para ser más eficaz

**Cuesta mucho reconocer los errores y las equivocaciones.** Gracias a ellos es como aprendemos y conseguimos mejorar nuestro trabajo. Este curso teórico/práctico pretende a través de dinámicas grupales mostrar que equivocarse enriquece y muestra una parte de nosotros, que, aunque no nos guste mostrar, nos hace más humanos y nos permite ser más resilientes.

### OBJETIVOS:

- Aceptar nuestras **limitaciones**.
- **Aprender y usar técnicas artísticas y creativas** que a partir del error permiten la innovación.
- **Manejar el terror y la rigidez** de la perfección.

- Gestionar las **expectativas**.
- **Aumentar la confianza** para combatir el miedo al fracaso.
- Atreverse a salir de la **zona de confort**.

## 14. Burnout. Prevención del desgaste emocional

Son varios los estudios que demuestran que **la presión a la que se enfrentan los profesionales** en diferentes tipos de trabajo pueden desencadenar **sentimientos de estrés, ansiedad y depresión**. Por eso es muy necesario proporcionar conocimientos y habilidades para detectar, prevenir y afrontar el síndrome de desgaste emocional (burnout) en estos profesionales.

### OBJETIVOS:

- **Conocer** qué es el desgaste profesional.
- **Identificación de factores** precipitantes.
- ¿Qué podemos hacer para **prevenirlo y afrontarlo**?

## 15. En busca de sentido: Encontrar el propósito profesional en medio del caos

A veces entramos en una manera automática de vivir y de hacer, esto afecta de forma negativa a nuestro trabajo. Este curso nos ayuda a recuperar el foco encontrando claridad en medio de la inmediatez del caos.

### OBJETIVOS:

- **Motivar** al trabajador.
- **Autoconocerse** integrando luces y sombras.
- Aprender a **agradecer**.
- **La resiliencia** en medio de la adversidad.

## 16. Trabajando con éxito y eficacia

**A veces el trabajo aunque nos apasione nos desborda.** Por ello, este curso busca gestionar situaciones en las que el estrés y trabajo bajo presión hacen que sea más difícil hacerlo con eficiencia y eficacia.

### OBJETIVOS:

- Conocer **técnicas de gestión emocional y de estrés**
- Descubrir la ciencia detrás de la **psicología positiva**
- **Proteger tus límites** y aprender a decir «no»
- Esforzarse por tener una **actitud positiva**.
- Encontrar el **equilibrio** en la carga de trabajo.

## 17. Todos a una. El trabajo en equipo.

Tratamos de conocer la metodología a seguir para **desarrollar un trabajo en equipo** plenamente y ser capaces de organizar el trabajo diario en función de los objetivos y planteamientos organizacionales, resolviendo de manera adecuada los conflictos que surgen y **adaptándose a las necesidades diarias, a través del desarrollo de habilidades personales**.

### OBJETIVOS:

- **Mejorar la cohesión grupal** a través de las vivencias en grupo de las diferentes actividades que favorecen el autoconocimiento, el sentimiento de pertenencia a un grupo y de participación en situaciones y experiencias conjuntas, dinámicas y lúdicas.

- **Identificar las diferencias entre objetivos grupales e individuales** y reflexionar acerca de las posibilidades de alineación de ambos tipos de objetivos.
- Mejorar los **canales de comunicación** a fin de consolidar el sentimiento de pertenencia a un equipo y la cohesión del grupo.



- Desarrollar la **actitud de confianza** entre los compañeros de trabajo, compartiendo situaciones de trabajo en un ambiente lúdico, que ayude a la resolución de conflictos y a consolidar el sentimiento de pertenencia a la misma organización.

## 18. Resolución de conflictos. Cómo gestionar agresiones desde la escucha.

**¿Qué es un conflicto? Características, tipos, fases, actitudes y modelos** frente al conflicto, escuelas que investigan el conflicto. Gestión del conflicto. Herramientas para la transformación dinámica del conflicto (poder de influencia, mediación y prevención).

Habilidades sociales y Habilidades para la vida. Empatía, Comunicación asertiva, Pensamiento creativo y Manejo de emociones.

### OBJETIVOS:

- **Ejercitar las habilidades** para manejar los conflictos de forma constructiva y dotar de técnicas y estrategias para intervenir de manera más eficaz y creativa en la solución de los mismos.
- **Diferenciar los tipos de conflicto y la respuesta social** ante ellos e identificar el estilo de comportamiento más adecuado en cada caso.
- **Conocer los procedimientos de resolución de conflictos** y comprender la estructura y las dinámicas que los crean.
- **Dominar el concepto de mediación**, advirtiendo los diferentes tipos que existen y los ámbitos en los que se puede aplicar.
- Poner en práctica herramientas de abordaje del conflicto.

## 19. Un proyecto de diez. Medir el impacto y evaluar.

**Taller introductorio a la medición del impacto** orientado a delimitar la forma en la que las empresas responden a las necesidades identificadas.

Se trabajan las fases y pasos necesarios para una adecuada valoración. Realizar la evaluación en los proyectos que se ponen en marcha supone identificar si se cumplen los objetivos y resultados previstos, pero también implica conocer si su ejecución ha sido correcta o si se identifican puntos de mejora que permitan avanzar hacia la eficacia y la eficiencia.

Esta formación ofrecerá una visión global del proceso en el que interviene la evaluación y proporcionará herramientas útiles que permitan evaluar un proyecto.

### OBJETIVOS:

- Introducción a la medición del **impacto**
- Definición de **teoría del cambio**.
- Identificación de **ámbitos de impacto**.
- Diseño de primeros posibles **indicadores** de impacto.
- **Conocer el proceso de evaluación**, así como las técnicas y herramientas necesarias para su aplicación en proyectos.
- Diseño y ejecución de una **evaluación final**.



## 20. Ecología en los Cuidados y sostenibilidad de la vida

**Hoy los estragos que ha traído consigo la pandemia dejan a la luz el carácter desigual del mundo de los cuidados.** En este contexto planteamos que la política del cuidado no antropocéntrica se vuelve necesaria y vital. Integramos en este taller contenidos y reflexiones emanadas de la agroecología y de la ecología política.

Sabemos que el cuidado es parte esencial de nuestras vidas y que incluye a las actividades y al tiempo que las personas destinan diariamente a regenerar a otras personas.

El cuidado sostiene la vida, desde la perspectiva socioambiental se trata como un proceso de preservación de la existencia y como un proceso (re)generador de lazos sociales, y de vínculos humanos y no humanos.

Pensar en el cuidado desde una perspectiva socioambiental implica reconocer y recordar

que habitamos en la Tierra, que pertenecemos a un territorio que compartimos. En suma, que lo que le pase a otros seres y a nuestros territorios, nos afecta y nos vulnera la posibilidad no sólo de cuidar, sino de vivir.

### OBJETIVOS:

- **Analizar las relaciones con otros seres vivos** y el territorio en función de los cuidados.
- **Asegurar las condiciones materiales para cuidar**, implica un cuestionamiento a las dinámicas ciudad-campo, centros-periferias.
- **Reflexionar** sobre que el cuidado no es una responsabilidad exclusiva de las mujeres.
- **Descubrir que el cuidado** además es indispensable para sostener la compleja trama de la vida.
- **El cuidado no sólo ocurre en el espacio doméstico-casa**, sino en distintos ámbitos de la vida.
- Reflexionar sobre si la naturaleza con toda su complejidad es un **sujeto con derecho al cuidado**

---

## BLOQUE 3. CONSOLIDANDO LA IGUALDAD EN MI ORGANIZACIÓN

---

### 21. La Igualdad en el trabajo: Combatiendo los sesgos desde una perspectiva de género

**La mujer se ha incorporado al mundo laboral desde hace varias décadas pero sigue existiendo una gran brecha y techo de cristal.** También se sigue observando que además del trabajo, la conciliación familiar a veces es más complicada debido a que lleva la principal responsabilidad diaria. Por ello, este curso centrado en la Responsabilidad Civil Corporativa busca añadir una perspectiva de género en la manera de trabajar así como ofrecer un entendimiento e igualdad hacia sus trabajadoras.

#### OBJETIVOS:

- Conocer qué es la **perspectiva de género** y la visión histórica de l trabajo y la mujer
- Mostrar las **leyes y normativas**
- Aprender a medir la **brecha salarial**
- Buscar formas y medidas para combatir la frustración ante las **diferencias y sesgos**
- Conocer el **concepto del “buen trato”**.

### 22. La Igualdad de oportunidades en los proyectos

**El curso se dirige a formar a profesionales para facilitarles la aplicación de la perspectiva de género** en su práctica profesional y en sus proyectos laborales.

#### OBJETIVOS:

- Comprender el **sistema sexo/género** y sus implicaciones sobre la desigualdad.
- Analizar la **diferencia entre igualdad formal e igualdad real**, así como la brecha de género en diferentes ámbitos.
- Aprender la **aplicación transversal de la perspectiva de género** en la planificación, ejecución, seguimiento y evaluación de los proyectos.
- Analizar los **procesos de exclusión** desde la perspectiva de género, identificando los colectivos con mayor riesgo de exclusión social.





- Conocer el **proceso de violencia de género** y las formas de la violencia, así como los mecanismos de prevención y de intervención.
- Incorporar el **enfoque de la interculturalidad** desde la perspectiva de género y el enfoque interseccional.

## 23. La Corresponsabilidad: Uso de derechos en materia de Igualdad y Conciliación

**La corresponsabilidad es un objetivo imprescindible para la participación igualitaria de mujeres y hombres** en el mercado de trabajo. Mientras las responsabilidades de trabajo y de cuidado de las personas dependientes –mayores, menores- continúe en manos de las mujeres mayoritariamente, no será posible que dediquen el tiempo suficiente a su formación, a su promoción profesional, y continuarán siendo las que, llegado el caso, reduzcan su jornada laboral o abandonen su

puesto de trabajo si la situación lo requiere. La corresponsabilidad en el entorno familiar debe permitir que las personas, independientemente de su sexo, compartan las responsabilidades y dispongan de iguales tiempos y oportunidades para el trabajo, la formación o el ocio.

Este curso se dirige a que las personas participantes tomen conciencia sobre la corresponsabilidad como **derecho de las personas trabajadoras en su ámbito laboral, familiar y personal**, así como de su importancia para alcanzar la igualdad real de oportunidades entre mujeres y hombres.

### OBJETIVOS:

- **Qué es la corresponsabilidad** y qué impacto tiene en nuestra vida laboral y profesional.
- Conocer la **normativa** que regula la corresponsabilidad y la conciliación y el compromiso a través de los Planes de Igualdad.
- Observar cómo actúan los **roles de género** en la mayor o menor implicación en las tareas domésticas.
- Conocer la existencia de **estrategias de distribución de tareas**, así como formas de comunicación y de negociación que eviten la generación de conflictos.

## 24. Acabar con los estereotipos de género

Dirigido a todo tipo de mujeres que quieran entender y aprender las herramientas necesarias para desvincularse de los estereotipos de género que las limitan en su trabajo, en su vida diaria y en sus relaciones personales.

### OBJETIVOS:

- Comprender el **sistema sexo/género** y sus implicaciones sobre la desigualdad.
- Entender las **relaciones de poder y el empoderamiento**.
- Analizar qué es el liderazgo, tipos de liderazgo y el **papel de las mujeres líderes**.
- Incorporar **habilidades de autoconocimiento, autoestima y de comunicación** para el liderazgo.

## 25. Autoprotección para la mujer.

Buscamos **recuperar la confianza y seguridad** a través de técnicas sencillas y básicas de autodefensa.

El conocimiento es poder y saber que somos capaces de salir de una situación peligrosa hace que nos sintamos más libres y aumenta la autoestima. No es importante la edad ni la forma física, es para todas las mujeres.

### OBJETIVOS:

- Conocer técnicas sencillas y prácticas de **autodefensa**.
- Aumento de la **autoestima y sensación de control** y seguridad ante posibles agresiones.
- Recomendaciones para mejorar la **forma física y la salud**.
- **Prevención de lesiones** y fortalecimiento de las articulaciones.



---

## BLOQUE 4. ASOMANDONOS A LA DIVERSIDAD

---



### 26. Diversidad sexual y de género

Dirigido a profesionales que trabajan en proyectos con colectivos vulnerables en los que se producen o pueden producirse **entornos en los que la diversidad sexual y de género (DGS) está presente.**

#### OBJETIVOS:

- Conocer los principales conceptos de **diversidad sexual y de género.**
- Identificar los elementos que configuran la **discriminación** contra las personas LGTBIQ+ y las barreras ante la DSG
- Analizar las intersecciones presentes en los proyectos de intervención social y su **impacto en las personas LGTBIQ+**

### 27. Gestión de la Diversidad

Dirigido a profesionales que trabajan en proyectos con colectivos vulnerables en los que se producen **entornos de diversidad multifactorial.**

#### OBJETIVOS:

- Entender qué se entiende por **diversidad** y cómo se gestiona en los proyectos.
- Determinar la **diferencia entre gestión de la diversidad e inclusión.**
- Analizar el papel del líder en la **gestión de la diversidad.**
- Comprender el rol de la **comunicación, la escucha y la empatía en el liderazgo.**
- Adquirir herramientas para la construcción de un **liderazgo inclusivo.**
- Poner en práctica herramientas de **abordaje del conflicto.**

## **Contratación de Formaciones:**

**Laura Cañete.**

Directora de Innovación y Formación.  
Fundación ASISPA.

**+34 676 68 69 45**

**[innovacion@fundacionasispa.com](mailto:innovacion@fundacionasispa.com)**

# **muchas gracias**



**Fundación ASISPA**

C/ Alejandro Dumas, 1  
28005. Madrid

**[www.fundacionasispa.org](http://www.fundacionasispa.org)**