

AUTOCONOCIMIENTO Y ESTIMA COMO PUENTE PARA EL EMPODERAMIENTO FEMENINO

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: martes 05, 12, 19 y 26 de marzo de 2024.

Horario: De 12:00 a 13:50 hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en desarrollar autoconocimiento y estima. Personas que deseen transformar su vida del dolor y sufrimiento a crearse nuevas posibilidades. Mujeres que busquen empoderarse en todas las esferas de su vida. Mujeres que quieran fortalecer su toma de decisión como estrategia de avance y progreso. El curso cuenta con perspectiva de género.

Entrada libre. Cupo limitado.

Entrada libre. Cupo limitado.

Mtra. Alejandra Pérez Luviano

Conferencista, Consultora empresarial y Psicoterapeuta con más de 17 años de experiencia. Asesora y capacita a empresas a potencializar el capital humano. Promueve la equidad, perspectiva de género, liderazgo y poder en las mujeres en el ámbito persona, familia, política, empresas y corporaciones.

Objetivos de aprendizaje

Brindar herramientas que les facilite a las participantes la práctica de auto-observación, identificación de sus emociones, identificación de sus estados psicológicos recurrentes torpes o asertivos se trabajara sobre cuatro vías de estudio: ego versus principio de realidad, victimes versus responsabilidad y cuidado personal. Analizando la importancia de la estima a través del ejercicio consciente en la toma de decisiones en la vida de la mujer.



Sesiones

Sesión 1 - martes 05 de marzo

“Entrenamiento de la auto-observación para el conocimiento de si mism@”

El objetivo es concientizar que a través de la auto-observación el individuo puede moverse psíquicamente de los estados de ignorancia a estados de conciencia, mirando continuamente si el estado en el que se encuentra es un estado mental torpe o asertivo.

- Práctica de auto-observación
- ¿Cuáles son los estados torpes?
- ¿Cuáles son los estados asertivos?
- Reconociendo y aceptando los estados emocionales y mentales
- ¿Qué hacer con mis estados mentales?

Sesión 2 – martes 12 de marzo

“Reconocer el dialogo interno desde la voz del ego”

El objetivo principal de esta clase es que los participantes tengan un acercamiento a ubicar en sí mismos la voz del ego.

- Diferenciar internamente Ego versus Principio de realidad
- Diferenciar ego de autoestima
- Resultados y consecuencias de cuando se actúa desde el ego
- “Principio de realidad” La importancia de mirar las cosas tal y como son.

Sesión 3 – martes 19 de marzo

“Estado mental torpe: Víctimas, pérdida del poder”

En esta clase los participantes comprenderán la importancia de pasar del estado de víctimas y queja al lugar de responsabilidad para la recuperación del poder personal

- Pérdidas y ganancias de estar y permanecer en el estado de víctimas
- Pérdidas y ganancias de estar y permanecer en el estado de responsabilidad emocional
- Cómo se asume la responsabilidad emocional y cuidado personal



Sesión 4 – martes 26 de marzo

“Autoestima y la importancia de la toma de decisiones en la vida de una mujer para su empoderamiento”

En esta clase las participantes concientizarán el valor del autocuidado a través de acciones y hechos que vayan encaminados al cuidado emocional en la ausencia del dolor, violencia y sufrimiento provocados por mismas o provocados por terceras personas en las relaciones interpersonales.

- Comprender la autoestima a través de la práctica
- Importancia de la autoestima a través de la toma de decisiones, cambiar la toma de decisiones como una práctica de sostener una alta autoestima.
- Vivir en el empoderamiento personal como amor propio para erradicar la violencia y evitar las desigualdades de dominación.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia



IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx

