

CÓMO SOBREPONERSE A LA VIOLENCIA LABORAL Y RECUPERAR LA CONFIANZA

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: miércoles 5, 12, 19 y 26 de febrero de 2025.

Horario: De 14:00 a 15:50 horas.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre. Cupo limitado.

Tesoro Sánchez

Es especialista en gestión del cambio organizacional con más de 15 años de experiencia en entornos internacionales de las industrias automotriz, farmacéutica y alimenticia. Licenciada en Comunicación con honores por el Tecnológico de Monterrey, cuenta con formación en Psicología Laboral en Harvard, un diplomado en Gestión del Cambio y Desarrollo Organizacional, y está cursando una Maestría en Psicología Organizacional y una especialidad en Diversidad e Inclusión en Stanford.

Objetivos de aprendizaje

Proporcionar herramientas y estrategias para identificar, afrontar y superar la violencia laboral, reconstruir la confianza, establecer límites saludables y desarrollar resiliencia para mejorar el bienestar emocional y profesional.

Sesiones

Sesión 1 Comprendiendo la violencia laboral: Explorar el concepto de violencia laboral en sus diversas manifestaciones, analizar sus causas y consecuencias, e identificar señales de alerta temprana para reconocer y afrontar situaciones de violencia en el entorno laboral.

Sesión 2 Afrontando la violencia laboral: Proporcionar estrategias para afrontar la violencia laboral, incluyendo documentación, denuncia, apoyo legal, y herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad.

Sesión 3 Recuperando la confianza: Abordar el impacto de la violencia laboral en la autoestima y confianza, y ofrecer estrategias para reconstruir la confianza, desarrollar resiliencia y establecer límites saludables en el entorno laboral.

Sesión 4 Prevención y creación de entornos laborales saludables: Prevenir la violencia laboral y promover entornos saludables, analizando políticas organizacionales y ofreciendo herramientas para la comunicación asertiva, resolución de conflictos y bienestar en el trabajo.

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

