

DECONSTRUCCIÓN PATRIARCAL Y EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: martes 06, 13, 20 y 27 de agosto de 2024.

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

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en concientizar las conductas patriarcales y sus impactos emocionales en las mujeres. Personas que deseen sumergirse en la auto-observación, análisis y reconocimiento en la deconstrucción de cinco estados mentales torpes que habitan de manera subconsciente en la mujer al vivir en una cultura machista y patriarcal y deseen desprogramarse para superar el síndrome del impostor y así alcanzar sus metas.

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. Certificada Internacionalmente.

Objetivos de aprendizaje

Brindar herramientas de autoconocimiento que les ayude a concientizar los miedos ocultos que les detiene para no avanzar a una posición de liderazgo personal y/o liderazgo laboral. Deconstruir a través del análisis, reflexión y cambio conductual una mejora en la vida de las y los participantes comprendiendo las herramientas de control y sumisión del patriarcado.



Sesión 1 “Concientizando la Cultura Patriarcal”

El objetivo es concientizar que a través de la cultura patriarcal se ha ejercido una dinámica de poder en las esferas de la vida cotidiana: pública y privada y ha dejado programaciones en la conducta femenina, revisaremos dicha dinámica.

- Usos y costumbres de la cultura patriarcal
- Formas de conducta en hombres y mujeres
- Revisando la propia historia en base a la cultura patriarcal
- Retos situacionales actuales de las mujeres en el mundo

Sesión 2 “Reconocimiento de cinco estados mentales torpes de manipulación y sometimiento patriarcal”

El objetivo principal de esta clase es que los participantes tengan un acercamiento a ubicar en sí mismos algunos de los estados mentales torpes y deconstruirlos a través del análisis y reflexión.

- Estado mental torpe víctimas (pérdida de poder)
- Estado mental torpe culpa
- Estados mental torpe insuficiencia
- Estado mental torpe queja (disgusto)
- Estado mental torpe capacidad de espera (falta de autoridad)

Sesión 3 “Cómo se vive con Síndrome del Impostor”

En esta clase los participantes comprenderán la importancia de superar los cinco estados mentales torpes para tomar responsabilidad y así recuperar su poder personal, comprendiendo las propias fortalezas y reconociendo el propio valor y autoestima.

- Síndrome del Impostor
- Características de quien lo tiene
- Como superarlo
- Beneficios de superar el síndrome del impostor
- Síndrome del Impostor en la vida de las mujeres en la empresa y vida cotidiana



Sesión 4 “Liderazgo, 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 sí 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 las 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

