

DESCRIPCIÓN

Basándose en el amplio conocimiento teórico-práctico del grupo de investigación GeST (Género, Salud y Trabajo), se realiza este taller para dar a conocer a las mujeres herramientas que les permitan reconocer su propio poder para superar las barreras personales, sociales, económicas y organizacionales con las que se encuentran o se pueden encontrar en su futuro en el ámbito personal y sobretodo, en el laboral.

Este curso se estructura en tres partes:

- a) *El sistema sexo género*, donde se evidenciará cómo el hecho de ser mujer en la sociedad actual ha supuesto un reto para las mujeres participantes a la hora de ser empresarias/líderes.
- b) *Empoderamiento personal* mediante la cual se busca que las participantes reconozcan los mandatos de género que les limitan desarrollar propio poder, darles a conocer herramientas específicas para desarrollarlo en su día a día tanto en entornos personales como profesionales, incrementando de este modo su capital psicológico y su bienestar y salud biopsicosocial.
- c) *Liderar a otras personas* en la cual las mujeres conocerán herramientas de liderazgo con el fin de lograr que el ejercicio de este rol sea una fuente de bienestar para ellas y para las personas a quienes lideran, incrementando de este modo su desempeño laboral actual o futuro.

OBJETIVOS

- Analizar cómo el sistema sexo/género, las desigualdades de género, y otras creencias del sistema patriarcal, afectan a la construcción de su identidad y a la creación de la realidad personal y social, así como a la distribución de poder en la sociedad.
- Reconocer los obstáculos subjetivos y estructurales a los que se enfrentan las mujeres participantes en el ejercicio de su desarrollo de carrera y de su vida personal como científicas, coordinadoras de grupo, y/o responsables en cargos de gestión.
- Experimentar el modelo de bienestar PERMA como estrategia de empoderamiento personal con perspectiva de género.
- Mostrar y compartir herramientas entre las participantes para que su estilo de liderazgo sea una fuente de bienestar tanto para ellas como para las personas a quienes lideran.

METODOLOGÍA

- Taller vivencial con exposición teórica de contenidos y actividades prácticas tanto (individuales y/o grupales).
- El profesorado que impartirá la jornada está formado por Eva Cifre y Laritza Machín, profesionales del ámbito de la docencia e investigación universitaria especializadas en Género, Salud y Trabajo. Más información en la web <http://gest.uji.es/>
- Aforo máximo 30 personas.