

## CONCILIACIÓN DE LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL



**ONLINE**



**Duración:** 40 H

**Horas presenciales:** 0 H

**Horas online:** 40 H



**Familia:** ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN  
**Área:** NO PRL



**Dirigido a:**

- Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teórico-prácticos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral, con una formación académica acorde con las exigencias requeridas para realizar la acción formativa con aprovechamiento.



**Objetivos:**

Conciliar requiere de recursos adecuados que permitan compatibilizar los diferentes roles que las personas han decidido asumir tanto en el entorno laboral, personal, familiar como social. Hace unos años desde el ámbito laboral se consideraba que la vida familiar pertenecía a la esfera privada y, por lo tanto, no se emprendían acciones que pudieran interferir en ella. En la actualidad, las organizaciones se preocupan por la vida personal de la plantilla, no solo para mejorar su imagen corporativa, sino como parte esencial de la misma. La conciliación va dirigida a todas las personas, hombres y mujeres, que quieran llevar una vida plena que abarque todas sus facetas. La clave está en cómo repartimos nuestros recursos teniendo en cuenta que uno de ellos, el tiempo, es limitado. En la conciliación intervienen diferentes agentes. El Estado y sus políticas, las Personas y sus estrategias individuales y las Organizaciones que cada vez incorporan más medidas de conciliación que van más allá de lo establecido en los reglamentos y convenios. La finalidad de estas acciones es que las personas desarrollen todo su potencial y consigan incrementar su satisfacción y su rendimiento.



**Metodología:**

Metodología basada en la realización de la formación a través de una plataforma de teleformación o e-learning, permitiendo al alum@ interactuar con el tutor/a, a través de tutorías personalizadas y otras herramientas como chat, foros, etc., desde un desarrollo planificado y sistematizado de la acción formativa, permitiendo al alumno realizar la formación desde cualquier lugar y a en todas las franjas horarias, evitando así desplazamientos pudiendo conciliar vida familiar y laboral. El contenido se basa en paquetes SCORM, vídeos, actividades, exámenes, etc.



**Contenidos:**

1. Plan personal para tomar las riendas de tu vida  
Conciliación de la vida laboral, personal y familiar
2. La socialización de género y corresponsabilidad
3. Aplicaciones para la conciliación
4. Aprende a decir que no
5. Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas
6. ¿Tengo yo estrés?
7. Aumenta tu energía y relájate
8. Potencia tus capacidades mentales
9. Habilidades de gestión personal
10. Bienestar y equilibrio
11. Plan personal para tomar las riendas de tu vida