

Curs	Durada
Comunicació inclusiva i no sexista	8h
Incloure la perspectiva de gènere en el liderat	12h
Incloure la perspectiva de gènere en el treball en equip	12h
Les violències de gènere	10h
La diversitat sexual, afectiva i de gènere (LGTBIQ+)	5h
Igualtat i prevenció de l'assetjament per raons de sexe i gènere	8h
Eines per superar la síndrome de la impostora	5h
Introducció a la igualtat i al llenguatge inclusiu	4h

Comunicació inclusiva i no sexista

Objectius

- **Adquirir raons i estratègies** per a utilitzar un llenguatge inclusiu i no sexista en l'àmbit laboral.
- **Potenciar coneixements pràctics** per promoure una comunicació sense discriminació, prejudicis ni opinions estereotipades.
- **Reflexionar** sobre el propi llenguatge per a facilitar la incorporació de formes de comunicació respectuoses.



Programa

1. Introducció

Per què ens cal una comunicació inclusiva?

Definició de prejudici, estereotips i etiquetes

La conseqüència dels prejudicis, estereotips i etiquetes: la discriminació

2. Àmbits d'actuació de la comunicació inclusiva i no sexista

Racisme i prejudicis ètnics i culturals

Diversitat sexual i de gènere: Col·lectiu LGTBI i ALTRES

Persones amb discapacitats o diversitat funcional

Salut mental

Discriminació o distinció en funció del sexe

3. Autoavaluació i pla de treball



Durada: **8 hores**

Incloure la perspectiva de gènere en el liderat

Objectius

- **Dotar a les professionals** amb eines bàsiques i pautes per incloure la perspectiva de gènere interseccional al liderat.
- **Aportar eines** per l'anàlisi i detecció de les desigualtats, discriminacions i violències de gènere.
- **Donar elements** per desenvolupar un liderat inclusiu i igualitari amb les diversitats de gènere.



Programa

1. Conceptualització de la Perspectiva de Gènere en el Treball en Equip.

Ampliant la mirada Perspectiva interseccional, de la diversitat sexual i de gènere

2. Eines bàsiques per incloure la perspectiva de gènere en el liderat

3. Casos pràctics

Metodologia

La metodologia de la formació és participativa, mitjançant la reflexió i aportant teoria, informació, dades i eines existents.

Es realitzaran casos pràctics on aplicar les eines, i continguts treballats a cada sessió.



Durada: 12 hores

Incloure la perspectiva de gènere en el treball en equip

Objectius

- **Dotar a les professionals** amb eines bàsiques i pautes per incloure la perspectiva de gènere interseccional al treball en equip.
- **Aportar eines** per l'anàlisi i detecció de les desigualtats, discriminacions i violències de gènere.
- **Donar elements** per desenvolupar un treball en equip inclusiu i igualitari amb les diversitats de gènere.



Programa

1. Conceptualització de la Perspectiva de Gènere en el Treball en Equip.

Ampliant la mirada Perspectiva interseccional, de la diversitat sexual i de gènere

2. Eines bàsiques per incloure la perspectiva de gènere en el treball en equip.

3. Casos pràctics

Metodologia

La metodologia de la formació és participativa, mitjançant la reflexió i aportant teoria, informació, dades i eines existents.

Es realitzaran casos pràctics on aplicar les eines, i continguts treballats a cada sessió.



Durada: **12 hores**

Objectius

- **Dotar a les professionals** de coneixements bàsics sobre les diferents manifestacions de violència de gènere.
- **Millorar el coneixement** sobre els mecanismes de funcionament i impacte de la violència de gènere.
- **Aportar eines** per al desmuntatge dels mecanismes que sostenen la violència de gènere.
- **Aportar eines** per a la identificació de situacions de violència de gènere



Programa

1. **Arrels i Marc Conceptual**
2. **Mites, estereotips i altres mecanismes que sostenen la violència de gènere**
3. **Diferents manifestacions de violència de gènere**
4. **Impacte de la violència**
5. **Situacions i casos pràctics**

Metodologia

La metodologia és participativa, i combina la facilitació d'eines teòriques/conceptuals amb dinàmiques eminentment pràctiques i vivencials. És a dir, es planteja introduir els diferents conceptes i temes, alternant aquests continguts més teòrics amb el treball amb activitats i dinàmiques, majoritàriament, que fomentin la reflexió, l'intercanvi i una millor comprensió i assimilació dels continguts.

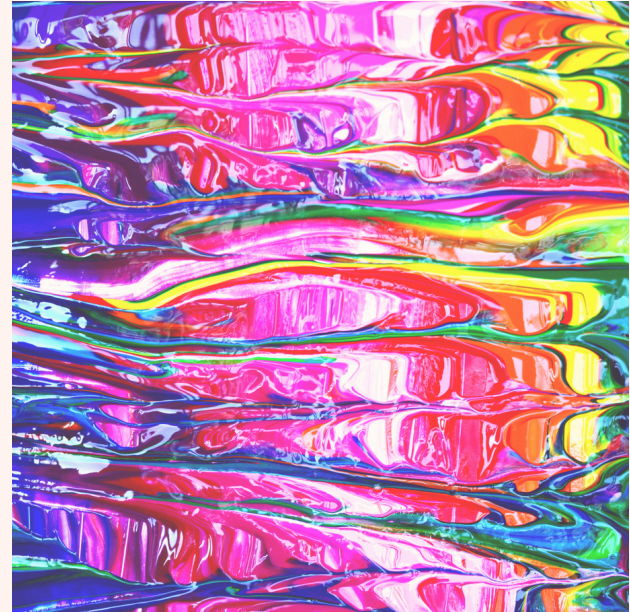


Durada: 10 hores

La diversitat sexual, afectiva i de gènere (LGTBIQ+)

Objectius

- **Aportar eines** a professionals per a poder introduir i reforçar la perspectiva de la diversitat sexual i de gènere.
- **Millorar el coneixement** professional sobre les violències específiques que viuen les persones LGTBIQ+



Programa

1. Marc conceptual

2. Marc Legal

3. Diversitat afectiva i sexual

4. Actituds davant la diversitat (violències de gènere i lgtbifòbies i mecanismes d'inclusió i de respecte)

5. Bones praxis



Durada: **5 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

 | 627 412 052
www.grupsural.com

Igualtat i prevenció de l'assetjament per raons de sexe i gènere

Objectius

- **Conèixer** els principals conceptes, eines i estratègies per abordar l'assetjament per raons de sexe i gènere.
- **Promoure** una cultura de treball segura i respectuosa per a tothom.
- **Capacitar** als i les participants per a prevenir i gestionar eficaçment l'assetjament sexual i per raó de sexe.



Programa

1. De què parlem?

Sexe i gènere

Prejudicis i estereotips en els quals es basen l'acceptació i normalització de l'assetjament per motius de gènere

L'assetjament sexual i assetjament per raó de sexe. Què és i com identificar-lo
Què és l'assetjament sexual de segon ordre?

2. Anem per feina: Prevenció davant l'assetjament sexual i l'assetjament per raó de sexe

Com afecta en la salut mental i física l'assetjament per motius de gènere
Com crear relacions interpersonals eficients per prevenir assetjament sexual i per raó de sexe

3. Conclusions



Durada: **8 hores**

Eines per superar la síndrome de la impostora

Objectius

- **Dotar a les participants** d'eines emocionals i cognitives pràctiques per abordar la inseguretat que es genera quan apareix aquesta síndrome.



Programa

1. **Arrels i Marc Conceptual**
2. **Eines per superar la síndrome de la impostora**

Metodologia

La metodologia que s'utilitza durant l'acció formativa és participativa, i combina la facilitació d'eines teòriques/conceptuals amb dinàmiques eminentment pràctiques i vivencials.

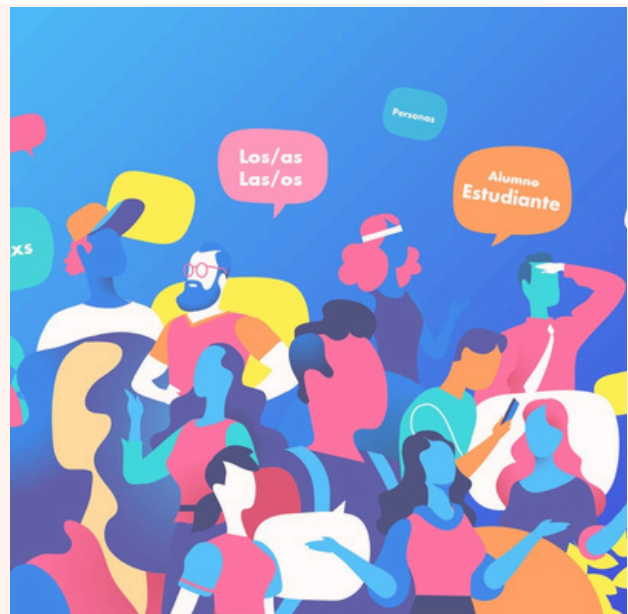


Durada: **5 hores**

Introducció a la igualtat i al llenguatge inclusiu

Objectius

- **Coneixements bàsics** sobre les lleis actuals d'igualtat.
- **Aprendre** quins estereotips tenim que discriminen a persones del nostre entorn.
- **Practicar** per incorporar en la nostra tasca laboral llenguatge inclusiu respectuós amb la diversitat.



Programa

1. Marc legal: què ens diu la Llei

2. Igualtat

Per què no hi ha igualtat?

Els prejudicis i etiquetes que generen discriminació

Reconèixer i reduir els prejudicis de gènere

Creences bàsiques basades en el respecte a la diversitat i que promouen la igualtat.

3. Llenguatge inclusiu

Importància de les paraules: paraules que inclouen la diversitat i són respectuoses i paraules que exclouen i són ofensives



Durada: **4 hores**