

| 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     |
| Atenció a les víctimes de violència sexual   | 5h     |
| Igualtat a les empreses i no discriminació de les persones LGBTI (Real Decret 1026/2024, de 8 d'octubre) | 3h     |

# 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.

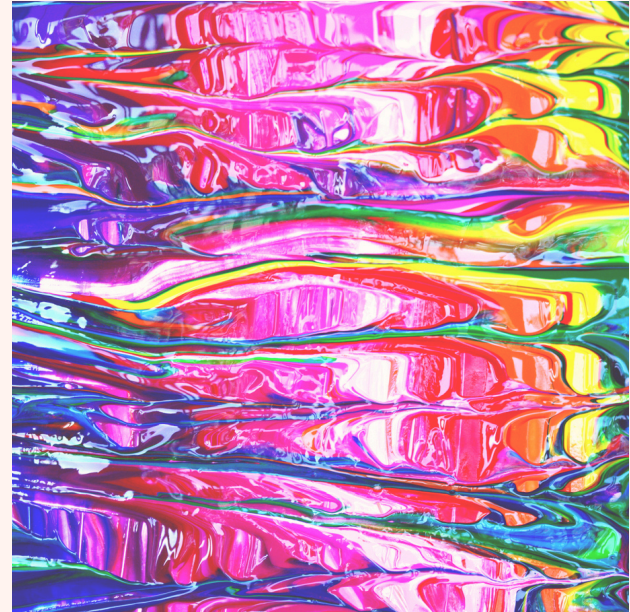


**Durada: 10 hores**

# 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](http://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.



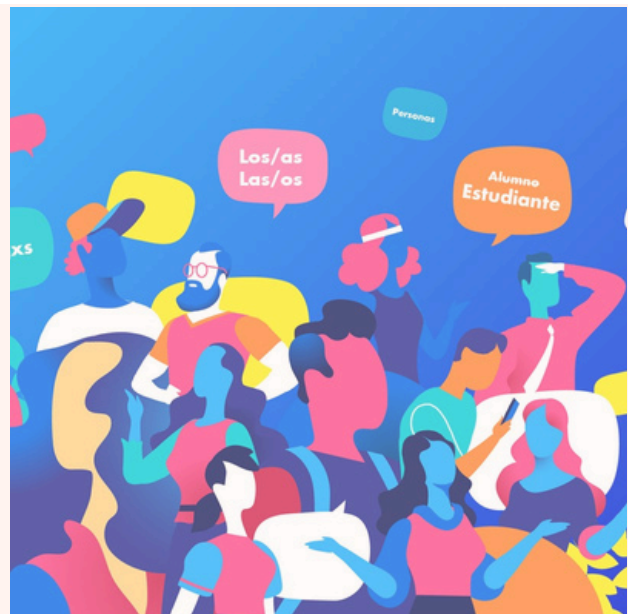
Durada: **5 hores**



# 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**



# Atenció a les víctimes de violència sexual

## Objectius

- Implantar la **ètica de la cura** en l'àmbit laboral
- Fomentar l'**autocura** professional
- Adquirir **recursos relacionals i comunicatius** d'atenció a la víctima de violència sexual



## Programa

1. Creences i prejudicis socials envers la violència sexual

2. Elements bàsics d'ètica professional en l'atenció de les víctimes de violència de gènere

3. Drets de la víctima de violència sexual

4. Què és la revictimització? Com actuar per tal d'evitar-la

5. Recursos comunicatius per a una relació d'ajuda i suport

6. Protocol d'actuació

7. Autocura de les persones professionals



Durada: **5 hores**

# Igualtat a les empreses i no discriminació de les persones LGTBI (Real Decret 1026/2024, de 8 d'octubre)

## Objectius

- **Ubicar i sensibilitzar** vers els conceptes bàsics de la igualtat en tota la seva diversitat
- **Clarificar** conceptes
- **Coneixement** legislatiu i de les mesures implementades
- **Informació** dels serveis responsables



## Programa

### 1. Marc legal

Introducció als principals conceptes de les últimes lleis en igualtat i no discriminació

### 2. Conceptes bàsics

Definició de conceptes bàsics  
Sistema sexe-gènere com origen estructural  
Responsabilitats com a professional

### 3. Llenguatge inclusiu

En funció de gènere, LGTBI, racisme, diversitat funcional i salut mental

### 4. Eines i serveis de l'administració per garantir la igualtat i no discriminació de les persones



Durada: **3 hores**