






GESTION DEL TIEMPO EN LA CONCILIACION FAMILIAR Y LABORAL



	PRESENCIAL		
	Duración: 2 H	Horas presenciales: 2 H	Horas online: 0 H
	Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD Área: GENERAL PRL		
	Objetivos: Dotar a los alumnos de los conceptos sobre la conciliación laboral y familiar y de diversas estrategias de afrontamiento y gestión de dicha situación.		
	Contenidos: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es la conciliación familiar y laboral? 2. ¿Por qué es necesaria la conciliación familiar y laboral? 3. ¿Cuáles son las principales causas de los problemas de conciliación? 4. ¿Cuáles son las consecuencias de los problemas de conciliación personal y laboral? 5. Conciliar, una cuestión de género <ol style="list-style-type: none"> a. División sexual del trabajo b. Definición vida laboral, familiar y personal c. La incorporación de las mujeres al mercado de trabajo d. El riesgo de doble presencia e. Desigualdades de género en los trabajos f. Cómo afecta el conflicto a la salud física y mental g. Qué se puede hacer para facilitar el equilibrio entre la vida laboral y familiar <ol style="list-style-type: none"> i. Desde el ámbito legal ii. Desde el ámbito laboral iii. Desde el ámbito comunitario iv. Desde el ámbito personal 1. Gestión del tiempo <ol style="list-style-type: none"> a. Verdades del uso del tiempo b. Los ladrones de tiempo c. Ideas para un mejor aprovechamiento del tiempo d. Técnicas de gestión del tiempo 2. Delegar y repartir tareas 3. El derecho a decir no 4. Gestión de emociones 5. Consejos para conciliar la vida familiar y laboral 		