

Habilidades
psicosociales para
mujeres.



Sensaciones que conectan: un encuentro con mis emociones.

Taller para gestionar emociones
en la vida cotidiana.



Recursos emocionales

En un mundo que cambia constantemente, las mujeres asumimos múltiples responsabilidades y desempeñamos diversos roles que, con frecuencia, nos llevan a priorizar las necesidades de las demás personas antes que las nuestras. En ese camino, es común postergar el descanso, el autocuidado y la atención a nuestras propias emociones, generando un desequilibrio que puede afectar nuestro bienestar y nuestra salud emocional.

Cuidar de nosotras mismas es una condición necesaria para vivir con mayor equilibrio, fortalecer nuestras relaciones y afrontar los desafíos cotidianos con mayor confianza.





EL COMPONENTE EMOCIONAL

La gestión emocional es la capacidad de reconocer, comprender y regular nuestras emociones para responder de manera consciente a los cambios, las exigencias y las dificultades de la vida.

Desarrollar estas habilidades nos permite fortalecer nuestros recursos personales, mejorar la toma de decisiones, establecer relaciones saludables y potenciar nuestro desarrollo personal y profesional.

**GESTIÓN
EMOCIONAL: UNA
PUERTA ABIERTA A
MEJORAR NUESTRA
CALIDAD DE VIDA.**



Te invitamos a participar en este espacio, un taller diseñado especialmente para mujeres, donde encontrarás herramientas prácticas para comprender tus emociones, fortalecer tu bienestar emocional y reconectar contigo misma. Será una oportunidad para compartir experiencias, aprender estrategias de regulación emocional y construir recursos que te acompañen tanto en tu vida personal como en tu ámbito laboral.

Cuando una mujer cuida de su bienestar emocional, fortalece también su capacidad para construir la vida que desea.

Mis herramientas

TRABAJO PERSONAL

- Observarme
- Conocerme
- Apreciarme

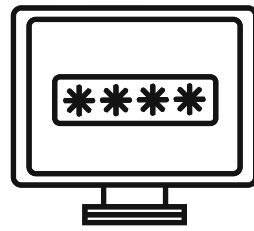




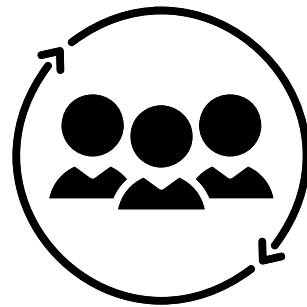
CARACTERÍSTICAS DEL TALLER

- Colaborativo (intercambio de información y ejercicios prácticos)
- Autogestivo (reconocimiento de las propias capacidades)
- Participativo (proceso de debate, reflexión y construcción)

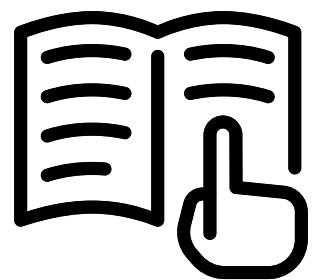
Metodología



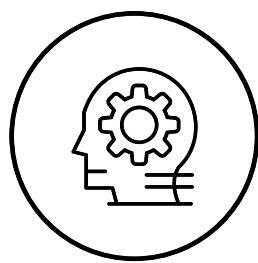
A Distancia



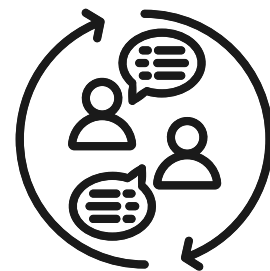
Participación activa y consensuada



Lecturas



Ejercicios

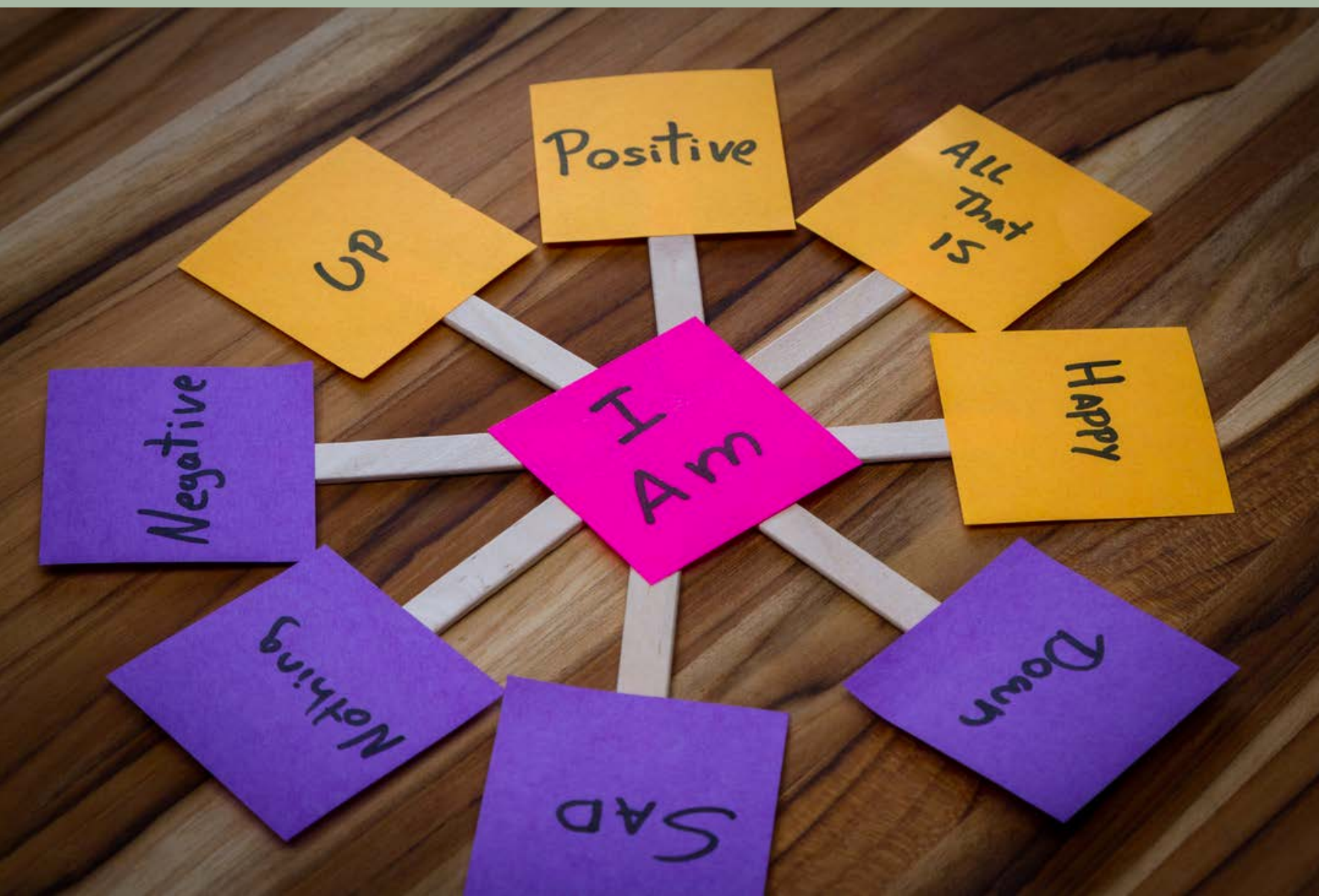


Retroalimentación

Estrategias

Temas

- Autoconocimiento
- Autoobservación
- Autoestima





Fechas: Lunes 17, Martes 18 y Miércoles 19 de agosto

Horario: 19:00 a 21:00 horas

Plataformas: Google Meet y Classroom

Duración: 2 horas por día, 6 horas totales

Costo: \$1,500.00

Registro: Vía correo electrónico: naginatatc@gmail.com

Información logística

Blanca Adriana Fernández Moreno

Especialista con más de 20 años de experiencia en diseño e implementación de proyectos educativos, capacitación estratégica y desarrollo de talento; acompañando a organizaciones en procesos de transformación, innovación y aprendizaje continuo en modalidad presencial y a distancia.

He liderado iniciativas de emprendimiento y fortalecimiento comunitario con enfoque en generación de valor social, empoderamiento y colaboración, particularmente en programas dirigidos a mujeres y comunidades en situación de vulnerabilidad.

Amplia trayectoria en el diseño de estrategias de formación alineadas al negocio, liderazgo de equipos multidisciplinarios y construcción de ecosistemas de aprendizaje en los sectores público, privado y social. Los últimos años me he especializado en Relaciones de Género y prevención de la violencia laboral, integrando estos enfoques en modelos de liderazgo, cultura organizacional y gestión del talento.





"Cada emoción tiene un mensaje, aprender a escucharla es un acto de consciencia y crecimiento."

BAFM