



Taller

Con Mucho Amor Propio

Estrategias de Liderazgo y Empoderamiento Femenino con Perspectiva de Género + de 40 Ediciones



Seminario taller : contexto

El **amor** es uno de los **sentimientos** más intensos que podemos experimentar en la vida. Amar a la familia, a nuestro trabajo o a nuestras pasiones **no** cuesta tanto como el amor a una misma, el **amor propio**. **la base de nuestra estabilidad emocional.**

El amor propio incluye el **apreciarse a una misma**, sentir autoestima, aceptación (sin resignación), comprensión, conocerse sin juzgarse, confianza en las propias posibilidades, motivación para superarse una vez y otra más. Es el reconocimiento a la **propia dignidad** y la satisfacción que surge por el “simple” hecho de existir y Ser.

Contar con **estrategias y recursos específicas de género**, facilita el camino para re-conectar y potenciar el valor que todas poseemos, clave para construir una **vida plena y satisfactoria**, más allá de las circunstancias.

20

24



Objetivos

CONCIENCIAR sobre cómo limitan el desarrollo y empoderamiento los roles y estereotipos de género.

AUMENTAR la competencia personal y la habilidad de definir las propias metas de manera autónoma, motivadora, coherente con los propios valores y proactiva.

REFORZAR capacidades personales como la autoestima, confianza, seguridad, motivación personal y liderazgo transformacional.

ELIMINAR el síndrome de MariPili, el síndrome de la impostora, el pensamiento excesivo femenino, los pensamientos negativos y el círculo perverso.

APORTAR una herramienta exclusiva de autogestión de la personalidad que favorece la comunicación y el conocimiento intra e interpersonal.

acompañando.

Sentirse acompañada lo es todo.

El taller se divide en **cinco sesiones** con una **metodología interactiva, experiencial y participativa** que combina el **marco teórico-conceptual** y ejercicios prácticos para facilitar la transferencia del conocimiento y **motivar** el aprendizaje.



Propuesta

contenidos

- Pre test- Rueda de autliderazgo.
- Impacto de los estereotipos de género en el empoderamiento femenino.
- Test de estereotipos.
- Cultura Huésped o la perpetua invisibilidad femenina.
- Cómo salir de la caja de los estereotipos de género.
- Test de Maripili y Superwoman: eliminando conductas de sumisión.
- Círculo perverso-Círculo empoderador..
- Efectos del Síndrome de la Impostora en la conducta.
- Evaluación de 14 variables de empoderamiento.Pensamiento excesivo femenino.
- ¿Eres de las que piensa demasiado?.
- Paradigma, Valores y Creencias.
- Autoestima, confianza y seguridad psicológica.
- Sin miedo al miedo: cerrando la brecha de empoderamiento.
- Plan de conducta estratégica.





Propuesta

Presupuesto

DURACIÓN.

20 horas (en 5 sesiones de 4 horas c/u de frecuencia semanal).

INCLUYE.

Impartición de la formación. Materiales. Traslados.

PRESUPUESTO.

Base imponible: 2.200,00€

-15% IRPF: 330,00€

Total: 1.870,00€

FORMA DE PAGO:

Por transferencia bancaria a la finalización del programa.



Silvia Adriasola

Facilitadora del programa

Díez años como Directiva internacional del grupo PISA Editorial para América del norte y sur. Desde el año 2007 Executive & Life Coach ASESCO SENIOR (Asoc Española Coaching) en empresa privada e institucional.

Experta en optimización de procesos de liderazgo y empoderamiento femenino.

Directora de Empowerment School, consultora de procesos y formación con perspectiva de género.

Agente de Igualdad empresarial.

Experta universitaria en Psicología del Coaching.

Creadora del método EMPOWERMENT BY COACHING® y Co-creadora del juego de los MIniyos. (Coaching por creencias).

Conferencista nacional e internacional (UPF Barcelona- Universidad Viña del Mar (Chile), Women's Summit Leadership" R.Dominicana. Gira ADEN Guatemala-Salvador-Honduras, Mujeres Líderes Universidad de Alicante.TOP WOMEN TALK,Valencia.

Docente de Posgrado de la Universidad de Murcia (Especialista en Agente de Igualdad y RSC) y Universidad Pablo Olavide, Sevilla (Posgrado de Liderazgo y Emprendimiento Femenino)

Coordinadora Comisión ODS 5 del Centro de Pensamiento ODS, FCD, Zamora.

Premio Plataforma 8 Marzo al desarrollo del Liderazgo Femenino (Alicante 2014).

Premio Emprendedores (Madrid 2008)

Premio Igualdad AEPA (2021)

Premio Mujeres Líderes de las Américas FCD por impulsar los valores sociales de igualdad, equidad y compromiso con el liderazgo femenino (Zamora 2022)

Premio HUELLA SOCIAL, Fundación Copade, Madrid (2024)

BUSINESS
INSIDER

EL PAIS



VOGUE

Levante



MERCADO



**SILVIA ADRIASOLA
EMPOWERMENT SCHOOL**

www.silviaadriasola.com

info@silviaadriasola.com

+34 667 58 67 41



SILVIA ADRIASOLA
EMPOWERMENT SCHOOL