



# EMPRESA COMPROMETIDA

---

**CATÁLOGO DE FORMACIONES**  
PARA FOMENTAR LA IGUALDAD  
Y EL BIENESTAR EN EL ENTORNO LABORAL

# **EMPRESA COMPROMETIDA**

**UN PROGRAMA DE FORMACIONES  
DISEÑADO PARA EMPRESAS QUE  
SE PREOCUPAN POR LA IGUALDAD Y  
EL BIENESTAR DE SUS EMPLEADOS  
Y EMPLEADAS ENTENDIENDO  
QUE UN AMBIENTE LABORAL  
SALUDABLE REPERCUTE  
POSITIVAMENTE EN SU  
PRODUCTIVIDAD Y RENDIMIENTO.**

EMPRESA COMPROMETIDA

## ¿POR QUÉ FORMARSE CON IRES?

### Compartimos nuestra experiencia

Promovemos un entorno de trabajo saludable de la mano de profesionales con una amplia experiencia en **perspectiva de género** y **gestión de conflictos**.

El conocimiento adquirido lo retornamos a la sociedad con un plan de formaciones a medida para las empresas que apuestan por el bienestar de sus profesionales.

### Formaciones con impacto social

El programa **Empresa Comprometida** supone una **acción socialmente responsable** alienada con la Agenda 2030.

Todos los beneficios van destinados a proyectos de la fundación destinados a responder a los retos sociales actuales ofreciendo atención integral a familias en situación de vulnerabilidad.



**Todas nuestras fundaciones son bonificables a través de la Fundación Tripartita**

*“Estas formaciones suponen un incremento de la cohesión de los equipos y un compromiso con el futuro.”*

Natàlia Valenzuela  
Fundación IRES



# ÍNDICE DE FORMACIONES

## PERSPECTIVA DE GÉNERO



### 8 HORAS **Igualdad y equidad de género**

Crear ambientes respetuosos incorporando la perspectiva de género

### 8 HORAS **Conciliación y corresponsabilidad**

Potenciar empresas socialmente responsables e innovadoras fomentando la conciliación y corresponsabilidad en su estrategia

### 8 HORAS **Crianza y educación en positivo**

Herramientas para desarrollar el ejercicio de una parentalidad positiva basada en el afecto, el respeto, la autonomía, los límites y la responsabilidad

### 8 HORAS **#SoyCambio Espacio grupal de hombres**

Explorar y construir otras formas de vivir las masculinidades, alejadas de las mandamientos de género y modelos tóxicos

## GESTIÓN DE EQUIPOS



### 4 HORAS **Comunicación eficaz**

Mejorar las relaciones interpersonales y profesionales creando puentes más eficaces y duraderos.

### 8 HORAS **Cómo dar malas noticias**

Herramientas para cuidar el bienestar de los y las profesionales que deben dar malas noticias así como de los y las interlocutores.

### 4 HORAS **Aprendiendo a relacionarnos**

Conocer y mejorar los estilos de relación para la mejora del clima laboral y la comunicación en los entornos de trabajo.

### 8 HORES **Liderar desde la comunicación**

Profundizar en los estilos de liderazgo y comunicación para convertirnos en líderes inspiradores.

¿QUIÉNES SOMOS?

# FÓRMATE CON PROFESIONALES IRES



## Alba Fernández Pous

Diplomada por la UAB en Educación Social, y Máster en Conflictología, Especialidad Mediación Familiar y Educativa por la UOC. Docente del Posgrado en intervención sistémica breve de violencias familiares de la UdG i del Máster de Justicia Restaurativa y Ejecución penal en la comunidad de la UAB. Formadora experta en cuestión de género, supervisiones de equipos y servicios, violencias, y trabajo con familias. Autora del libro: "Les Vides Blaves (Un Pont al Mar)" de Triangular Edicions. 2019.



## Aharon Fernández Cuadrado

Psicólogo social y psicoterapeuta humanista integrativo. Especialista en género, masculinidades y abordaje de la violencia machista. Tiene amplia experiencia en el trabajo desde una perspectiva de género integral, sobretudo con hombres y jóvenes. Ha acompañado a diferentes equipos profesionales en la incorporación de esta mirada en el trabajo con hombres. Realiza formaciones a profesionales, charlas, talleres y dinamizar grupos de hombres.



## Andrea Riera

Psicóloga Forense y General Sanitaria. Formación superior en Terapia Sistémica. Doctoranda en la Universidad de Girona. Especializada en conductas violentas y adolescencia. Perito en ámbito penal y de familia. Realiza intervenciones a nivel individual y grupal. Ha realizado asesoramiento y supervisión a profesionales y equipos del tercer sector y otros ámbitos laborales en cuestiones de violencia, abuso sexual y victimización.

 934 86 47 50

 empresa@fundacioires.org

 FUNDACIÓ IRES

¿QUIÉNES SOMOS?

# FÓRMATE CON PROFESIONALES IRES



## Kirian Muñoz Gómez

Psicólogo Forense y Criminal. Especializado en la Intervención -evaluación y/o tratamiento - de conductas antinormativas. En los últimos años, ha trabajado como técnico de programas formativos -en materia de delitos sexuales, de violencia de género y/o doméstica, etc. - en el contexto de las Medidas Penales Alternativas (MPA) y, recientemente, ha colaborado con la Universitat Pompeu Fabra (UPF) como profesor del Grado en Criminología y Políticas Públicas de Prevención.



## Judith Cardellach

Psicóloga y coach personal de identidad. Especialista en dependencia emocional y codependencia. Experiencia en acompañamiento y psicoterapia a mujeres, tal y como también en el logro de objetivos y cambios de hábitos. Ha realizado talleres y grupos de reflexión del empoderamiento con perspectiva de género con adolescentes y mujeres.



## Ariadna Antequera

Psicóloga y Coach experta en acompañar a personas y organizaciones en el viaje de la transformación personal y profesional a través del coaching, la formación y la consultoría. Licenciada en Psicología y diplomada en Relaciones Laborales por la Universitat Ramon Llull. Más de 15 años de experiencia dedicada a las personas. Actualmente compagina la Dirección del Área de Personas de la Fundación IRES con su despacho privado.

*Coach Co-Activa Profesional y ACTP Certificada por CTI. Facilitadora Sikhona y Bridge por Instituto de Comunicación.*

# IGUALDAD Y EQUIDAD DE GÉNERO

Esta formación ofrece un espacio a los trabajadores y trabajadoras para mejorar las relaciones laborales y **crear ambientes de trabajo respetuosos integrando la perspectiva de género.**

**Modalidad:** Online

**Duración:** 4 sesiones de 2h

**Número de asistentes recomendado:** 12

**Precio total formación:** 800 €

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Equipos de profesionales que desean mejorar e impulsar prácticas que favorecen la equidad de género en el entorno laboral.

## OBJECTIVOS



- ▶ Ofrecer formación específica en perspectiva de género y masculinidades.
- ▶ Sensibilizar y capacitar a los trabajadores/as en la detección de prácticas preventivas del acoso.
- ▶ Impulsar prácticas en el entorno laboral que favorecen la equidad de género.
- ▶ Asesorar para elaborar y / o revisar los protocolos necesarios para la prevención del acoso sexual y sexismo

## PROGRAMA



Se combina una introducción teórica con un espacio participativo a través de dinámicas grupales e intercambios de experiencias.

### Sesión 1

Contexto inicial y conceptos básicos

### Sesión 2

Desigualdad de género en el entorno laboral

### Sesión 3

La violencia machista: prevención, detección y abordaje

### Sesión 4

Claves para el análisis de género en las organizaciones: ¿hacia dónde debemos mirar?

*Los contenidos se adaptan teniendo en cuenta el contexto y la estrategia de la empresa.*

**"Cada vez son más las empresas que demuestran su compromiso por un futuro igualitario"**

Laura Esquivel (Fundació IRES)

# CONCILIACIÓN LABORAL Y CORRESPONSABILIDAD EN LAS EMPRESAS

Esta formación ofrece a las empresas incorporar la perspectiva de género de forma integral, potenciando empresas socialmente responsables e innovadoras con **herramientas que fomenten la conciliación y la corresponsabilidad.**

**Modalidad:** Online

**Duración:** 4 sesiones de 2h

**Número de asistentes recomendado:** 12

**Precio formación:** 800 €

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Profesionales que necesitan mejorar las acciones e implementación en materias de planes de igualdad y medidas de conciliación. Área de personas y equipo directivo.

## OBJETIVOS



- ▶ Construir acciones igualitarias y los correspondientes beneficios para la empresa
- ▶ Aprender a gestionar equipos con perspectiva de género
- ▶ Implementar medidas de conciliación incorporando el principio de igualdad de género en la estructura organizativa

## PROGRAMA



Se combina una introducción teórica con un espacio participativo a través de dinámicas grupales e intercambios de experiencias.

### Sesión 1

¿Cómo son las empresas con perspectiva de género?

### Sesión 2

Usos del tiempo, conciliación y corresponsabilidad

### Sesión 3

Los hombres y las curas: la necesidad de un nuevo pacto social

### Sesión 4

Estrategias para facilitar la corresponsabilidad e implementar la conciliación en nuestra empresa

*Los contenidos se adaptan teniendo en cuenta el contexto y la estrategia de la empresa.*

*"Vivimos un presente que reclama un cambio respecto a los cuidados, si queremos un futuro más justo y sostenible, poniendo la vida en el centro"*

Alba Fernández (Fundació IRES)



WEBINAR

# CRIANZA Y EDUCACIÓN EN POSITIVO

Espacio grupal para padres y madres donde poder recibir orientación y acompañamiento para desarrollar la tarea educativa y de cuidado. Reforzando, alentando y dando herramientas para **desarrollar el ejercicio de una parentalidad positiva basada en el afecto, el respeto, la autonomía, los límites y la responsabilidad.**

**Modalidad:** Online

**Duración:** 4 sesiones de 2h

**Número de asistentes recomendado:** 12

**Precio formación:** 800 €

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Trabajadores y trabajadoras con hijos / as con edades comprendidas entre los 0 y 16 años.

## OBJECTIVOS



- ▶ Promover un espacio donde padres y madres puedan compartir y repensar sus experiencias parentales
- ▶ Facilitar el desarrollo de habilidades parentales y hacer emerger aquellas capacidades y saberes ya existentes
- ▶ Promover el establecimiento de vínculos sanos desde el amor, el afecto y el respeto
- ▶ Conocer formas no-violentas de acompañar a los niños/as desde una mirada positiva, estableciendo normas y límites

## PROGRAMA



Se combina una introducción teórica con un espacio participativo a través de dinámicas grupales e intercambios de experiencias.

### Sesión 1

El afecto como base de un apego seguro

### Sesión 2

Autonomía y autoridad positiva: confianza y límites

### Sesión 3

Acompañamiento emocional en la infancia y la adolescencia

### Sesión 4

Convivir en familia: retos, comunicación y disfrute

*Los contenidos se adaptan teniendo en cuenta el contexto y la estrategia de la empresa.*

**"Nos encontramos ante el reto de desarrollar modelos de parentalidad positivos, sostenibles y estrictamente compatibles con la vida"**

Aharon Fernández (Fundació IRES)

934 86 47 50

empresa@fundacioires.org

FUNDACIÓ  
**IRES**

WEBINAR

# #SÓCCANVI ESPACIO GRUPAL PARA HOMBRES

Formación en un espacio de confianza y seguridad para poner la mirada en uno mismo y en compañía de otros hombres, con el objetivo de analizar, **explorar y construir otras maneras de vivir la masculinidad, alejadas de los mandamientos de género y de modelos tóxicos**.

**Modalidad:** Online

**Duración:** 4 sesiones de 2h

**Número de asistentes recomendado:** 12

**Precio formación:** 800 €

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Cualquier trabajador socializado como hombre con ganas de revisarse y mejorar sus relaciones así como su bienestar.

## OBJETIVOS



- ▶ Tomar conciencia del género y cuestionar modelos tóxicos de masculinidad
- ▶ Abordar cuáles son los privilegios masculinos y los costes de la masculinidad
- ▶ Generar maneras alternativas de vivir la masculinidad que sean diversas, flexibles y saludables
- ▶ Generar un espacio de confianza y seguridad entre hombres donde poder compartir nuestras experiencias

## PROGRAMA



Se combina una introducción teórica con un espacio participativo a través de dinámicas grupales e intercambios de experiencias.

### Sesión 1

La masculinidad tóxica, poder y privilegio

### Sesión 2

Emociones y vulnerabilidad

### Sesión 3

Sexualidad, relaciones de pareja y paternidad consciente

### Sesión 4

Masculinidades alternativas

*Los contenidos se adaptan teniendo en cuenta el contexto y la estrategia de la empresa.*

**"Los hombres tenemos la oportunidad y la responsabilidad de pensar nuestro papel en el mundo igualitario que pide el feminismo"**

Kirian Muñoz (Fundació IRES)

934 86 47 50

empresa@fundacioires.org

FUNDACIÓ  
**IRES**

WEBINAR

# COMUNICACIÓN EFICAZ\*

Esta formación se ofrece a profesionales que quieren **mejorar sus relaciones interpersonales y profesionales** creando puentes de relación que permitan que éstas sean más eficaces y duraderas.

**Modalidad:** Online

**Duración:** 2 sesiones de 2h

**Número de asistentes recomendado:** 12

**Precio formación:** 400 €

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Todas aquellas personas que quieran hacer una tarea de autoconocimiento para posteriormente ponerlo al servicio de las relaciones eficaces.

## OBJETIVOS



- ▶ Conocer el **Modelo Bridge**
- ▶ Identificar nuestros estilos comunicativos y relacionales
- ▶ Aprender a identificar los diferentes estilos comunicativos
- ▶ Redescubrir nuevas formas de comunicarnos
- ▶ Aplicar el modelo en nuestro día a día

## PROGRAMA



Se combina una introducción teórica con un espacio participativo a través de dinámicas grupales e intercambios de experiencias.

### Sesión 1

Presentación Modelo Bridge  
Cómo nos comunicamos con cada estilo  
Cómo nos ven y cómo nos pueden ver  
Descubrimiento de cuál es nuestro estilo

### Sesión 2

La asertividad en los estilos comunicativos  
Los retos de cada estilo comunicativo  
TIPS de una comunicación eficaz  
Dinámicas prácticas

*Los contenidos se adaptan teniendo en cuenta el contexto y la estrategia de la empresa.*

\* Esta formación permite cursar posteriormente:

■ **CÓMO COMUNICAR MALAS NOTICIAS**

■ **LIDERAR DESDE LA COMUNICACIÓN**



Se requiere realizar un test previo de estilo comunicativo personalizado con un coste de 30 € por persona

934 86 47 50

empresa@fundacioires.org

WEBINAR

# CÓMO COMUNICAR MALAS NOTICIAS

Esta formación se ofrece a profesionales que en su día a día deben dar malas noticias a diferentes interlocutores y quieren **cuidar no sólo de las personas a las que transmiten estas noticias sino también de ellos o ellas mismas.**

**Modalidad:** Online

**Duración:** 4 sesiones de 2h

**Número de asistentes recomendado:** 12

**Precio formación:** 800 €

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A todos y todas las profesionales que en su suelen dar malas noticias a diferentes interlocutores causando un gran impacto en las personas.

## OBJETIVOS

- ▶ Conocer el **Modelo Bridge**
- ▶ Identificar nuestros estilos comunicativos y relacionales
- ▶ Aprender a identificar los diferentes estilos comunicativos
- ▶ Redescubrir nuevas formas de comunicarnos
- ▶ Aprender a dar malas noticias
- ▶ Aplicar el modelo en nuestro día a día

*Se requiere realizar un test previo de estilo comunicativo personalizado con un coste de 30 € por persona*

## PROGRAMA

### Sesión 1

Presentación Modelo Bridge  
Cómo nos comunicamos con cada estilo  
Cómo nos ven y cómo nos pueden ver  
Descubrimiento de cuál es nuestro estilo

### Sesión 2

La asertividad en los estilos comunicativos  
Los retos de cada estilo comunicativo  
TIPS de una comunicación eficaz  
Dinámicas prácticas

Este bloque pertenece a la formación:  
**COMUNICACIÓN EFICAZ**

### Sesión 3

¿Qué entendemos por malas noticias?  
¿Cuál es la mejor manera de dar una mala noticia?  
Dinámicas prácticas

### Sesión 4

¿Qué impacto tenemos y queremos tener?  
Dar malas noticias según el estilo comunicativo  
TIPS para dar malas noticias  
Dinámicas prácticas

934 86 47 50

empresa@fundacioires.org

WEBINAR

# TRABAJO EN EQUIPO: APRENDIENDO A RELACIONARNOS

Esta formación se ofrece a todos y todas las profesionales de un mismo equipo- independientemente de las categorías profesionales- que quieran **conocer y mejorar los estilos de relación para poder mejorar el clima laboral y la comunicación entre ellos / as.**

**Modalidad:** Online

**Duración:** 2 sesiones de 2h

**Número de asistentes recomendado:** 12

**Precio formación:** 400 €

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Equipos que deseen hacer una tarea de autoconocimiento para posteriormente ponerlo al servicio de la mejora de las relaciones del equipo.

## OBJETIVOS



- ▶ Conocer el **Modelo Bridge**
- ▶ Identificar nuestros estilos comunicativos y relacionales
- ▶ Aprender a identificar los diferentes estilos comunicativos
- ▶ Redescubrir nuevas formas de comunicarnos
- ▶ Aprender a relacionarnos desde los estilos comunicativos
- ▶ Aplicar el modelo en nuestro día a día

## PROGRAMA



Se combina una introducción teórica con un espacio participativo a través de dinámicas grupales e intercambios de experiencias.

### Sesión 1

Presentación Modelo Bridge  
Cómo nos comunicamos con cada estilo  
Cómo nos ven y cómo nos pueden ver  
Descubrimiento de cuál es nuestro estilo

### Sesión 2

La asertividad en los estilos comunicativos  
Los retos de cada estilo comunicativo  
TIPS para una comunicación eficaz en el trabajo en equipo  
Dinámicas prácticas

*Los contenidos se adaptan teniendo en cuenta el contexto y la estrategia de la empresa.*



*Se requiere realizar un test previo de estilo comunicativo personalizado con un coste de 30 € por persona*

934 86 47 50

empresa@fundacioires.org

# LIDERAR DESDE LA COMUNICACIÓN

Esta formación se ofrece a responsables de equipo que quieren mejorar sus relaciones profesionales y **profundizar en el conocimiento y mejora de su estilo de liderazgo.**

**Modalidad:** Online

**Duración:** 4 sesiones de 2h

**Número de asistentes recomendado:** 12

**Precio formación:** 800 €

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Responsables de equipos, coordinaciones y direcciones que quieran realizar un proceso de autoconocimiento en estilos de relación y liderazgo.

## OBJETIVOS

- ▶ Conocer el Modelo **Bridge**
- ▶ Identificar nuestros estilos comunicativos y relacionales
- ▶ Aprender a identificar los diferentes estilos comunicativos
- ▶ Redescubrir nuevas formas de comunicarnos
- ▶ Conocer los diferentes estilos de liderazgo
- ▶ Aplicar el modelo en nuestro día a día

## PROGRAMA

### Sesión 1

Presentación Modelo Bridge  
Cómo nos comunicamos con cada estilo  
Cómo nos ven y cómo nos pueden ver  
Descubrimiento de cuál es nuestro estilo

### Sesión 2

La asertividad en los estilos comunicativos  
Los retos de cada estilo comunicativo  
TIPS de una comunicación eficaz  
Dinámicas prácticas

Este bloque pertenece a la formación:  
**COMUNICACIÓN EFICAZ**

### Sesión 3

Descubrir los diferentes estilos de liderazgo  
Identificación del estilo de liderazgo propio  
Dinámicas prácticas

### Sesión 4

Cómo nos comunicamos con cada estilo  
Cómo nos gustaría comunicar  
Dinámicas prácticas



*Se requiere realizar un test previo de estilo comunicativo personalizado con un coste de 30 € por persona*

# ¿QUIERES SER UNA EMPRESA COMPROMETIDA?



## COMPROMISO CON EL FUTURO

Nuestra formación está diseñada para **empresas y organizaciones**, que preparan su entorno laboral para los retos de presente y futuro.



## NOS ADAPTAMOS

Disponemos de diversos cursos que adaptamos y combinamos según las necesidades de la empresa o la entidad. Además, **podemos crear píldoras formativas con contenidos específicos.**



## FORMACIÓN PERSONALIZADA

Tanto si tu empresa escoge un plan de diversos cursos o un único curso, ofrecemos seguimiento y evaluación continua de los resultados mediante el **asesoramiento personalizado** por parte de los responsables del área de formación.

¡SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN  
CONTACTA CON NOSOTRAS!



934 86 47 50  
empresa@fundacioires.org

FUNDACIÓN  
**AIRES**

www.fundacioires.org