



# EMPRESA COMPROMESA

---

## CATÀLEG DE FORMACIONS

PER FOMENTAR LA IGUALTAT  
I EL BENESTAR EN L'ENTORN LABORAL



[www.fundacioires.org](http://www.fundacioires.org)

# **EMPRESA COMPROMESA**

**UN PROGRAMA DE FORMACIONS  
DISSENYAT PER A LES EMPRESES  
QUE ES PREOCUPEN PER LA  
IGUALTAT I EL  
BENESTAR DELS SEUS EMPLEATS I  
EMPLEADES ENTENEN QUE UN  
AMBIENT LABORAL  
SALUDABLE REPERCUTEIX  
POSITIVAMENT EN LA SEVA  
PRODUCTIVITAT I RENDIMENT.**



“Aquestes formacions suposen un increment de la cohesió dels equips i un compromís amb el futur.

Natàlia Valenzuela  
Fundació IRES

EMPRESA COMPROMESA

## PER QUÈ FORMAR-SE AMB IRES?

### Compartim la nostra experiència

Promovem un entorn de treball saludable de la mà de professionals amb una àmplia experiència en **perspectiva de gènere** i **gestió de conflictes**.

El coneixement adquirit el retornem a la societat amb un pla de formació a mida per a les empreses que aposten pel benestar dels seus i les seves professionals.

### Formacions amb impacte social

El programa **Empresa Compromesa** suposa una **acció socialment responsable**.

Tots els beneficis van destinats als projectes de la fundació per continuar responent als reptes socials oferint atenció integral a famílies en situació de vulnerabilitat.



**Totes les nostres formacions són bonificables a través de la Fundació Tripartita.**

# ÍNDEX DE FORMACIONS

## PERSPECTIVA DE GÈNERE



### 8 HORES **Igualtat i equitat de gènere**

Crear ambients de treball respectuosos integrant la perspectiva de gènere

### 8 HORES **Conciliació i coresponsabilitat**

Potenciar empreses socialment responsables i innovadores que fomentin la conciliació i la coresponsabilitat

### 8 HORES **Criança i educació en positiu**

Desenvolupar l'exercici d'una parentalitat positiva basada en l'afecte, el respecte, l'autonomia, els límits i la responsabilitat.

### 8 HORES **#SócCanvi Espai grupal d'homes**

Explorar i construir altres maneres de viure la masculinitat, allunyades dels manaments de gènere i de models tòxics.

## GESTIÓ D'EQUIPS



### 4 HORES **Comunicació eficaç**

Millorar les relacions interpersonals i professional creant pont més eficaços i duradors.

### 8 HORES **Com comunicar males notícies**

Eines per la cura i el benestar dels i les professionals que han de donar males notícies així com els i les interlocutores

### 4 HORES **Aprenent a relacionar-nos**

Conèixer i millorar els estils de relació per a poder millorar el clima laboral i la comunicació entre els equips.

### 8 HORES **Liderar des de la comunicació**

Aprofundir en el coneixement dels estils de lideratge i formes de comunicació per ser líders inspiradors.

QUI FA LES FORMACIONS?

# FORMA'T AMB PROFESSIONALS IRES



## Alba Fernández Pous

Diplomada per la UAB en Educació Social, i Màster en Conflictologia, Especialitat Mediació Familiar i Educativa per la UOC. Docent del Postgrau en intervenció sistèmica breu de violències familiars de la UdG i del Màster de Justícia Restaurativa i Execució penal a la comunitat de la UAB. Formadora experta en qüestió gènere, supervisions d'equips i serveis, violències, i treball amb famílies. Autora del llibre: "Les Vides Blaves (Un Pont al Mar)" de Triangular Edicions. 2019.




## Aharon Fernández Cuadrado

Psicòleg social i psicoterapeuta humanista integratiu. Especialista en gènere, masculinitats i abordatge de la violència masclista. Té amplia experiència en el treball des d'una perspectiva de gènere integral, sobretot amb homes i joves. Ha acompanyat a diferents equips professionals en la incorporació d'aquesta mirada en el treball amb homes. Realitza formacions a professionals, xerrades, tallers i grups d'homes.



## Andrea Riera

Psicòloga Forense i General Sanitària. Formació superior en Teràpia Sistèmica. Doctorada per la Universitat de Girona. Especialitzada en conductes violentes i adolescència. Perit en àmbit penal i de família. Realitza intervencions a nivell individual i grupal. Realitza assessorament i supervisió a professionals i equips de el tercer sector i altres àmbits laborals en qüestions de violència, abús sexual i victimització.

 934 86 47 50

 empresa@fundacioires.org

FUNDACIÓ  
 IRES

QUI FA LES FORMACIONS?

# FORMA'T AMB PROFESSIONALS IRES



## Kirian Muñoz Gómez

Psicòleg Forense i Criminal. Especialitzat en la intervenció – avaluació i/o tractament – de conductes antinormatives. En els últims anys, ha treballat com a tècnic de programes formatius – en matèria de delictes sexuals, de violència de gènere i/o domèstica, etc. – en el context de les Mesures Penals Alternatives (MPA) i, recentment, ha col·laborat amb la Universitat Pompeu Fabra (UPF) com a professor del Grau en Criminologia i Polítiques Públiques de Prevenció.



## Judith Cardellach

Psicòloga i coach personal d'identitat. Especialista en dependència emocional i codependència. Experiència en acompanyament i psicoteràpia en dones, tal i com també en assoliment d'objectius i canvi d'hàbits. Ha realitzat tallers i grups de reflexió d'apoderament amb perspectiva de gènere amb adolescents i dones.



## Ariadna Antequera

Psicòloga i Coach experta en acompanyar a persones i organitzacions en el viatge de la transformació personal i professional a través del coaching, la formació i la consultoria. Llicenciada en Psicologia i diplomada en Relacions Laborals per la Universitat Ramon Llull. Més de 15 anys d'experiència dedicada a les persones. Actualment compagina la Direcció de l'Àrea de Persones de la Fundació IRES amb el seu despatx privat.

*Coach Co-Activa Professional i ACTP Certificada per CTI. Facilitadora Sikhona i Bridge per Institut de Comunicació.*

# IGUALTAT I EQUITAT DE GÈNERE

Aquesta formació ofereix un espai als treballadors i treballadores per a millorar les relacions laborals i crear **ambients de treball respectuosos integrant la perspectiva de gènere.**

**Modalitat:** Online

**Durada:** 4 sessions de 2h

**Nombre assistents recomanat:** 12

**Preu formació:** 800 €

## A QUI VA DIRIGIT?

Equips de professionals que necessiten millorar i impulsar pràctiques que afavoreixen l'equitat de gènere en l'entorn laboral.

## OBJECTIUS



- ▶ Oferir formació específica en perspectiva de gènere i masculinitats.
- ▶ Sensibilitzar i capacitar als treballadors/es en la detecció de pràctiques preventives de l'assetjament.
- ▶ Impulsar pràctiques en l'entorn laboral que afavoreixen l'equitat de gènere.
- ▶ Assessorar per a elaborar i/o revisar els protocols necessaris per a la prevenció de l'assetjament sexual i sexisme

## PROGRAMA



Es combina una introducció teòrica amb un espai participatiu a través de dinàmiques grupals i intercanvis d'experiències.

### Sessió 1

Context inicial i conceptes bàsics

### Sessió 2

Desigualtat de gènere a l'entorn laboral

### Sessió 3

La violència masclista: prevenció, detecció i abordatge

### Sessió 4

Claus per a l'anàlisi de gènere a les organitzacions: on hem de mirar?

*Els continguts s'adapten tenint en compte el context i l'estratègia de l'empresa.*

**"Cada cop són més les empreses que demostren el seu compromís per un futur igualitari"**

Laura Esquivel (Fundació IRES)

WEBINAR

# CONCILIACIÓ LABORAL I CORRESPONSABILITAT A LES EMPRESES

Aquesta formació ofereix a les empreses incorporar la perspectiva de gènere de forma integral, potenciant empreses socialment responsables i innovadores amb **eines que fomentin la conciliació i la coresponsabilitat.**

**Modalitat:** Online

**Durada:** 4 sessions de 2h

**Nombre assistents recomanat:** 12

**Preu formació:** 800 €

## A QUI VA DIRIGIT?

Professionals que necessiten millorar les accions i implementació en matèries de plans d'igualtat i mesures de conciliació. Àrea de persones i equip directiu.

## OBJECTIUS



- ▶ Construir accions igualitàries i els corresponents beneficis per a l'empresa
- ▶ Aprendre a gestionar equips amb perspectiva de gènere
- ▶ Implementar mesures de conciliació incorporant el principi d'igualtat de gènere a l'estructura organitzativa

## PROGRAMA



Es combina una introducció teòrica amb un espai participatiu a través de dinàmiques grupals i intercanvis d'experiències.

### Sessió 1

Com són les empreses amb perspectiva de gènere?

### Sessió 2

Usos del temps, conciliació i coresponsabilitat

### Sessió 3

Els homes i les cures: la necessitat d'un nou pacte social

### Sessió 4

Estratègies per facilitar la coresponsabilitat i implementar la conciliació a la nostra empresa

*Els continguts s'adapten tenint en compte el context i l'estratègia de l'empresa.*

*"Vivim un present que reclama un canvi respecte a les cures, si volem un futur més just i sostenible, posant la vida en el centre"*

Alba Fernández (Fundació IRES)

934 86 47 50

empresa@fundacioires.org



WEBINAR

# CRIANÇA I EDUCACIÓ EN POSITIU

Espai grupal per a pares i mares on poder rebre orientació i acompanyament per desenvolupar la tasca educativa i de cura. Reforçant, encoratjant i donant **eines per desenvolupar l'exercici d'una parentalitat positiva basada en l'afecte, el respecte, l'autonomia, els límits i la responsabilitat.**

**Modalitat:** Online

**Durada:** 4 sessions de 2h

**Nombre assistents recomanat:** 12

**Preu formació:** 800 €

## A QUI VA DIRIGIT?

Treballadors i treballadores amb fills/es amb edats compreses entre els 0 i 16 anys.

## OBJECTIUS



- ▶ Promoure un espai on pares i mares puguin compartir i repensar les seves experiències parentals
- ▶ Facilitar el desenvolupament d'habilitats parentals i fer emergir aquelles capacitats i sabers ja existents
- ▶ Promoure l'establiment de vincles sans des de l'estima, l'afecte i el respecte
- ▶ Conèixer formes no-violentes d'acompanyar els infants des d'una mirada positiva, establint normes i límits

## PROGRAMA



Es combina una introducció teòrica amb un espai participatiu a través de dinàmiques grupals i intercanvis d'experiències.

### Sessió 1

L'afecte com a base d'un aferrament segur

### Sessió 2

Autonomia i autoritat positiva: confiança il·límits

### Sessió 3

Acompanyament emocional en la infància i l'adolescència

### Sessió 4

Conviure en família: reptes, comunicació i goig

*Els continguts s'adapten tenint en compte el context i l'estratègia de l'empresa.*

**"Ens trobem davant el repte de desenvolupar models de parentalitat positius, sostenibles i estrictament compatibles amb la vida"**

Aharon Fernández (Fundació IRES)

934 86 47 50

empresa@fundacioires.org

WEBINAR

# #SÓCCANVI ESPAI GRUPAL PER A HOMES

Formació en un espai de confiança i seguretat per posar la mirada en un mateix i en companyia d'altres homes, amb l'objectiu d'analitzar, **explorar i construir altres maneres de viure la masculinitat, allunyades dels manaments de gènere i de models tòxics.**

**Modalitat:** Online

**Durada:** 4 sessions de 2h

**Nombre assistents recomanat:** 12

**Preu per sessió:** 200 €

## A QUI VA DIRIGIT?

Qualsevol treballador socialitzat com a home amb ganes de revisar-se i millorar les seves relacions així com el seu benestar.

## OBJECTIUS



- ▶ Prendre consciència del gènere i qüestionar models tòxics de masculinitat
- ▶ Abordar quins són els privilegis masculins i els costos de la masculinitat
- ▶ Generar maneres alternatives de viure la masculinitat que siguin diverses, flexibles i saludables
- ▶ Generar un espai de confiança i seguretat entre homes on poder compartir les nostres experiències

## PROGRAMA



Es combina una introducció teòrica amb un espai participatiu a través de dinàmiques grupals i intercanvis d'experiències.

### Sessió 1

La masculinitat tòxica, poder i privilegis

### Sessió 2

Emocions i vulnerabilitat

### Sessió 3

Sexualitat, relacions de parella i paternitat conscients

### Sessió 4

Masculinitats alternatives

*Els continguts s'adapten tenint en compte el context i l'estratègia de l'empresa.*

**"Els homes tenim l'oportunitat i la responsabilitat de pensar el nostre paper en el mon igualitari que demana el feminisme"**

Kirian Muñoz (Fundació IRES)

934 86 47 50

empresa@fundacioires.org

FUNDACIÓ  
**IRES**

WEBINAR

# COMUNICACIÓ EFICAÇ\*

Aquesta formació s'ofereix a professionals que volen **millorar les seves relacions interpersonals i professionals** creant ponts de relació que permetin que aquestes siguin més eficaces i duradores.

**Modalitat:** Online

**Durada:** 2 sessions de 2h

**Nombre assistents recomanat:** 12

**Preu formació:** 400 €

## A QUI VA DIRIGIT?

Totes aquelles persones que vulguin fer una tasca d'autoconeixement per posteriorment posar-ho al servei de les relacions eficaces.

## OBJECTIUS



- ▶ Conèixer el **Model Bridge**
- ▶ Identificar els nostres estils comunicatius i relacionals
- ▶ Aprendre a identificar els diferents estils comunicatius
- ▶ Redescobrir noves formes de comunicar-nos
- ▶ Aplicar el model en el nostre dia a dia

## PROGRAMA



Es combina una introducció teòrica amb un espai participatiu a través de dinàmiques grupals i intercanvis d'experiències.

### Sessió 1

Presentació Model Bridge  
Com ens comuniquem amb cada estil  
Com ens veuen i com ens poden veure  
Descobriment de quin és el nostre estil

### Sessió 2

L'assertivitat en els diferents estils comunicatius  
Els reptes de cada estil comunicatiu  
TIPS d'una comunicació eficaç  
Dinàmiques pràctiques

*Els continguts s'adapten tenint en compte el context i l'estratègia de l'empresa.*

\* Aquesta formació permet cursar posteriorment:

COM COMUNICAR MALES NOTÍCIES

LIDERAR DES DE LA COMUNICACIÓ



*Es requereix la realització d'un test previ d'estil comunicatiu personalitzat amb un cost de 30€ per persona*

934 86 47 50

empresa@fundacioires.org

WEBINAR

# COM COMUNICAR MALES NOTÍCIES

Aquesta formació s'ofereix a professionals que en seu dia a dia han de donar males notícies a diferents interlocutors i interlocutores i volen **tenir cura no només de les persones a qui transmeten aquestes notícies sinó també d'ells o elles mateixes.**

**Modalitat:** Online

**Durada:** 4 sessions de 2h

**Nombre assistents recomanat:** 12

**Preu formació:** 800 €

## A QUI VA DIRIGIT?

A tots i totes les professionals que en el seu acostumen a donar males notícies a diferents interlocutors i interlocutores causant un gran impacte en les persones.

## OBJECTIUS

- ▶ Conèixer el Model Bridge
- ▶ Identificar els nostres estils comunicatius i relacionals
- ▶ Aprendre a identificar els diferents estils comunicatius
- ▶ Redescobrir noves formes de comunicar-nos
- ▶ Aprendre a donar males notícies
- ▶ Aplicar el model en el nostre dia a dia

*Es requereix la realització d'un test previ d'estil comunicatiu personalitzat amb un cost de 30€ per persona*

## PROGRAMA

### Sessió 1

Presentació Model Bridge  
Com ens comuniquem amb cada estil  
Com ens veuen i com ens poden veure  
Descobriment de quin és el nostre estil

### Sessió 2

L'assertivitat en els diferents estils comunicatius  
Els reptes de cada estil comunicatiu  
TIPS d'una comunicació eficaç  
Dinàmiques pràctiques

Aquest bloc pertany a la formació:  
**COMUNICACIÓ EFICAÇ**

### Sessió 3

Què entenem per males notícies  
Quina és la millor manera de donar una mala notícia?  
Dinàmiques pràctiques

### Sessió 4

Quin impacte tenim i quin volem tenir?  
Donar males notícies segons cada estil comunicatiu  
TIPS per donar males notícies  
Dinàmiques pràctiques

934 86 47 50

empresa@fundacioires.org

WEBINAR

# TREBALL EN EQUIP: APRENENT A RELACIONAR-NOS

Aquesta formació s'ofereix a tots i totes les professionals d'un mateix equip -independentment de les categories professionals- que vulguin **conèixer i millorar els estils de relació per a poder millorar el clima laboral i la comunicació** entre ells/es.

**Modalitat:** Online

**Durada:** 2 sessions de 2h

**Nombre assistents recomanat:** 12

**Preu formació:** 400 €

## A QUI VA DIRIGIT?

Equips que vulguin fer una tasca d'autoconeixement per posteriorment posar-ho al servei de la millora de les relacions de l'equip.

## OBJECTIUS



- ▶ Conèixer el Model Bridge
- ▶ Identificar els nostres estils comunicatius i relacionals
- ▶ Aprendre a identificar els diferents estils comunicatius
- ▶ Redescobrir noves formes de comunicar-nos
- ▶ Aprendre a relacionar-nos des dels estils comunicatius
- ▶ Aplicar el model en el nostre dia a dia

## PROGRAMA



Es combina una introducció teòrica amb un espai participatiu a través de dinàmiques grupals i intercanvis d'experiències.

### Sessió 1

Presentació Model Bridge  
Com ens comuniquem amb cada estil  
Com ens veuen i com ens poden veure  
Descobriment de quin és el nostre estil

### Sessió 2

L'assertivitat en els diferents estils comunicatius  
Els reptes de cada estil comunicatiu  
TIPS d'una comunicació eficaç en el treball en equip  
Dinàmiques pràctiques

*Els continguts s'adapten tenint en compte el context i l'estratègia de l'empresa.*



*Es requereix la realització d'un test previ d'estil comunicatiu personalitzat amb un cost de 30€ per persona*

934 86 47 50

empresa@fundacioires.org

FUNDACIÓ  
**IREs**

# LIDERAR DES DE LA COMUNICACIÓ

Aquesta formació s'ofereix a responsables d'equip que volen millorar les seves relacions professionals i **aprofundir en el coneixement i millora del seu estil de lideratge.**

**Modalitat:** Online

**Durada:** 4 sessions de 2h

**Nombre assistents recomanat:** 12

**Preu formació:** 800 €

## A QUI VA DIRIGIT?

Responsables d'equips, coordinacions i direccions que vulguin realitzar un procés d'autoconeixement en estils de relació i lideratge.

## OBJECTIUS

- ▶ Conèixer el Model Bridge
- ▶ Identificar els nostres estils comunicatius i relacionals
- ▶ Aprendre a identificar els diferents estils comunicatius
- ▶ Redescobrir noves formes de comunicar-nos
- ▶ Conèixer els diferents estils de lideratge
- ▶ Aplicar el model en el nostre dia a dia

## PROGRAMA

### Sessió 1

Presentació Model Bridge  
Com ens comuniquem amb cada estil  
Com ens veuen i com ens poden veure  
Descobriment de quin és el nostre estil

### Sessió 2

L'assertivitat en els diferents estils comunicatius  
Els reptes de cada estil comunicatiu  
TIPS d'una comunicació eficaç  
Dinàmiques pràctiques

Aquest bloc pertany a la formació:  
**COMUNICACIÓ EFICAÇ**

### Sessió 3

Descobriments dels diferents estils de lideratge  
Identificació de l'estil de lideratge propi  
Dinàmiques pràctiques

### Sessió 4

Com ens comuniquem amb cada estil  
Com ens agradaria comunicar amb cada estil  
Dinàmiques pràctiques



*Es requereix la realització d'un test previ d'estil comunicatiu personalitzat amb un cost de 30€ per persona*

# VOLS SER UNA EMPRESA COMPROMESA?



## COMPROMÍS AMB EL FUTUR

La nostra formació s'adreça a **empreses i organitzacions**, que preparen el seu entorn laboral pels reptes del futur.



## ENS ADAPTEM

Disposem de diversos cursos que adaptem i combinem segons les necessitats de l'empresa o l'entitat. A més, **podem crear píndoles formatives amb continguts específics**.



## FORMACIÓ PERSONALITZADA

Tant si la teva empresa tria un pla de diversos cursos o un únic curs, oferim seguiment i avaluació contínua dels resultats mitjançant l'**assessorament personalitzat** per part dels responsables de l'àrea de formació.

SI VOLS MÉS INFORMACIÓ,  
CONTACTA AMB NOSLTRES!



934 86 47 50  
empresa@fundacioires.org

FUNDACIÓN  
**IREs**

www.fundacioires.org