



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos

Cámara
MADRID



Comunidad
de Madrid

Taller:” La carga mental: ¿Tiene género el estrés?”



17 de Junio de 2024

Hora: De 17:00 a 19:00 horas



TALLER PRESENCIAL GRATUITO

Área de Igualdad- C/Ricardo Medem, 7 28931
MÓSTOLES-MADRID . Taller realizado en colaboración
con el Ayuntamiento de Móstoles

OBJETIVOS

- Aprender a reconocer la carga mental y su relación con el género.
- Desarrollar pautas para gestionarla y deshacerse de ella.

• CONTENIDOS

- Definición de la carga mental
- Tipos y causas
- Relación entre el género y la carga mental
- Estrategias y herramientas para la gestión.

METODOLOGÍA

Formación presencial basada en el aprendizaje a través de análisis de casos y/o dinámicas favoreciendo el diálogo y debate.

DOCENTE

María García Sánchez, Agente de Igualdad, Jurista y Consultora de Igualdad con más de 25 años de experiencia en igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Taller gratuito **previa inscripción online**

Organiza

Cámara
MADRID

INSCRÍBETE AQUÍ

Actividad cofinanciada por el
Programa FSE+ 2021-2027 de la
Comunidad de Madrid.

Más información:

www.igualdadmadrid.es

maría.garcia@camaramadrid.es



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



Comunidad
de Madrid