

COACHING DONES LIDERA

IMPULSA LA TEVA CARRERA

Coaching per la promoció professional. Barcelona Activa

Un itinerari exclusiu per a dones que volen trencar el sostre de vidre, superar la síndrome de la impostora i **accedir a llocs de decisió.**

4 sessions presencials | 8 hores de formació | Grup reduït





Què aconseguiràs?

OBJECTIU PRINCIPAL:

Un espai dissenyat
exclusivament per a dones
que tenen com a objectiu
promocionar
professionalment i accedir a
categories superiors.

- Partirem de la teva situació actual: ¿On ets ara i cap on vols anar?
 - Dissenyaràs el teu propi Full de Ruta (Objectius SMART) per a liderar el teu ascens, superant barreres internes i externes.
-



A qui s'adreça?

PERFIL DE LA PARTICIPANT:

- Dones en actiu, en millora professional, o en recerca de feina, que busquen una millora o ascens laboral.
- Dones que volen promocionar professionalment.
- Professionals que senten que la seva carrera s'ha estancat.
- Dones que volen accedir a càrrecs de major responsabilitat.

AQUEST CURS ÉS PER A TU SI:

- Sents que treballes molt però la teva feina no es veu.
- Et costa posar preu o valor al que fas.
- Vols ampliar la teva xarxa de contactes amb altres dones professionals.



Itinerari Formatiu

(Continguts)

- **SESSIÓ 1: Lideratge i Negociació**

Com negociar amb assertivitat. Eina: *Creació del teu Mapa de Poder.*

- **SESSIÓ 2: Marca Personal**

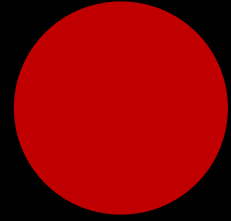
Gestió de la síndrome de la impostora. Eina: *El teu Elevator Pitch d'1 minut.*

- **SESSIÓ 3: Posicionament Estratègic**

Oportunitats en sectors masculinitzats. Eina: *Traducció de fortalezes i Mapa de Contactes.*

- **SESSIÓ 4: Pla d'Acció i Benestar**

Organitzar-se per créixer sense culpa. Eina: *Roda de la vida i definició de compromisos finals.*



Metodologia

COM TREBALLAREM?

- **Coaching Grupal:** Aprenentatge col·laboratiu en un espai de confiança i confidencialitat.
- **Enfocament Pràctic:** Dinàmiques de role-playing, mapes de poder i anàlisi de casos reals.
- **Perspectiva de Gènere:** Entendre com els biaixos estructurals ens afecten per poder superar-los.

**ESTÀS LLESTA PER
LIDERAR EL TEU
FUTUR?**

Barcelona Activa - Coaching Dones Lidera

