

JORNADAS MUJER Y LIDERAZGO I

PROGRAMA PARA LEÓN

VIERNES 22 DE SEPTIEMBRE

14:45 h. ACREDITACIONES

15:00-15:15 BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL CURSO

- Aurora Baza, Concejala de Familia y Servicios Sociales del Ayto. de León
- Marta Mejías, Concejala Delegada de Juventud, Participación Ciudadana, Plan Municipal de Drogas e Igualdad del Ayto. de León
- Manolí Gonzalez, Vicepresidencia del Círculo de Empresarios de León (CEL)
- Giovanna G. de Calderón, Presidenta de Mujeres para el Diálogo y la Educación (MDE)

15:15-16:00 INAUGURACIÓN CON MUJERES REFERENTES DE LEÓN

- Pilar López, Presidenta de Microsoft (pendiente confirmación)
- Soraya Mayo, Presidenta de la Asociación de Trabajadores Autónomos de Castilla y León (ATA CyL)
- Yohanna Alonso, campeona del mundo AITMA Muay Thai, y miembro de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (pendiente confirmación)

16:00-18:00 TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LIDERAZGO (2 H)

- Autoconocimiento para ser la líder de tu vida
- Inteligencia emocional: cinco competencias
- Gestión emocional. Emociones básicas
- Un poco de neurociencia
- Actitud mental

18:00-18:30 *Pausa*

18:30-19:30 TALLER DE MINDFULNESS PARA LA EXCELENCIA (1 H)

- Diferencia entre excelencia y exigencia
- Un poco de historia
- ¿Qué es mindfulness?
- Beneficios
- Meditación guiada

19:30-20:30 TALLER DE NETWORKING Y REDES (1H.)

- "Show me the money":
- Importancia del *Networking*
 - Herramientas
 - Principales RRSS y su utilización

SÁBADO 23 DE SEPTIEMBRE

09:00-10:00 TALLER DE EMPRENDIMIENTO CONTINUO (1 H)

"El día de la marmota":

- Pensando en emprender. La idea.
- Competencias de la persona emprendedora.
- Análisis DAFO de la Idea.

10:00-12:00 TALLER PLAN DE ACCIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE NEGOCIO (2 H)

"¿Te atreves a escoger la pastilla roja de Neo?":

- Presentación del proyecto. Lean CANVAS
- Planificación y control

12:00-12:15 *Pausa*

12:15-13:30 TALLER DE COMUNICACIÓN COMO VÍA PARA LA INSPIRAR (1:15 H)

- Elementos de la comunicación
- Barreras de la comunicación
- Claves para una comunicación eficaz: la escucha activa
- 4 estilos de comunicación toxica
- 3 modelos de comunicación. La asertividad
- Algunas reglas para hablar en público

13:30-14:30 TALLER DE MARCA PERSONAL (1 H)

"Quiero más, quiero el cuento de hadas":

- Identificación personal.
- Misión, visión y valores.
- Posicionamiento.
- Mensaje personal

14:30-14:45 CLAUSURA Y ENTREGA DE DIPLOMAS

- Carmen González Guinda, Diputada en el Congreso de los Diputados por el Grupo PP en León
- Manoli Gonzalez, Vicepresidencia del Círculo de Empresarios de León (CEL)
- Giovanna G. de Calderón, Presidenta de Mujeres para el Diálogo y la Educación (MDE)