

CURSO PREVENCIÓN DEL ACOSO: “Construyendo entornos laborales saludables”

**Emailea
Impartido por****Dña. Eva González Ayestarán**

Licenciatura en ciencias biológicas por la UPV, Master of Arts por la Universidad de Bournemouth y Diplom-Betriebswirtin de la Fachhochschule Heilbronn, Fundadora y directora de Osatoki Salud S.L

Impartición

Presencial

Iraupena • Duración

16 horas

Eguna • Fecha

03, 10, 17 y 24 noviembre 2023

Ordutegia • Horario

Viernes (09.00 a 13.00)

Matrikula • Matricula

340 €

Acción parcialmente bonificable por FUNDAE. Consulte condiciones.

**Argibidea
Información**

Cámara de Comercio de Bilbao
Alda. Recalde, 50 - 48008 Bilbao – Teléfono 94-470 24 86
email: formacion@camarabilbao.com

Oharrak • Notas

- La celebración del curso está condicionada por la matriculación de un mínimo de participantes.
- Se retendrá un 30% en cancelaciones efectuadas entre 5 y 1 día laborable antes del comienzo de la jornada y el 100% el día del inicio.

Aurkezpena | Presentación

La realidad indica que en este país el 18% de las personas que trabajan sufren acoso laboral. Las principales personas afectadas son mujeres de entre 35 y 55 años, pero los hombres también lo sufren.

La persona que sufre acoso laboral puede tener problemas de ansiedad, depresión y trastornos de somatización, y la empresa con cifras altas de acoso laboral puede ver cómo su personal se marcha. En resumen, es un problema que no interesa ni a las personas, ni a la empresa.

Por todo esto es importante saber detectar a tiempo cuándo se está sufriendo acoso, en qué situaciones se da el acoso laboral, cuál es la legislación vigente y qué podemos hacer en estas situaciones para protegernos.

A través de este curso obtendrás la información precisa que te ayude a saber detectar a tiempo estas situaciones y saber actuar en caso de que se esté produciendo para mejorar así tu calidad de vida en el ámbito laboral y evitar situaciones de estrés indeseadas.

Helburuak | Objetivos

1. Aprender a detectar situaciones que están recogidas dentro del término de acoso laboral.
2. Conocer la legislación vigente en materia de acoso laboral y los recursos y canales que puede desplegar la empresa para proteger a su personal en este sentido.
3. Entender qué tipo de personalidades son o pueden ser propensas a ejercer acoso laboral y en qué tipo de puestos se da mayoritariamente, así como las personalidades vulnerables a sufrir acoso.
4. Comprender la respuesta del cuerpo ante una situación de acoso, tanto física como mental y ofrecer herramientas de autocuidado para manejar mejor esas situaciones
5. Capacitar en comunicación efectiva, autoestima, inteligencia emocional y asertividad para equiparse ante la amenaza del acoso laboral.

Nori zuzendua | Dirigido a

Este curso está diseñado para cualquier persona que quiera trabajar para crear un entorno laboral seguro y saludable. Además está especialmente indicado para aquellas personas que sufren, han sufrido o son o han sido testigos de situaciones de acoso laboral y no han sabido o no saben cómo proceder. Y también está dirigido a personas con cargos de responsabilidad en la empresa, con cargos en departamentos de recursos humanos y/o dirección.

Egitaraua | Programa

Nota: Todas las clases son dinámicas y participativas. La teoría se trabaja siempre, en la medida de lo posible, a través de la participación del grupo y de las dinámicas propuestas en parejas.

Día 1:

- Introducción al acoso laboral.
- Impacto del acoso laboral en los individuos y las organizaciones.
- Estadísticas y datos relevantes sobre el acoso laboral.
- Reconociendo el acoso laboral.
- Señales y patrones de comportamiento del acoso laboral.
- Actitudes y comportamiento de la persona que acosa.
- Actitudes y comportamientos de la persona que sufre acoso.
- Diferencia entre el acoso laboral y otros conflictos en el trabajo.

Día 2:

- Tipos de acoso laboral en detalle. Estudio de casos y ejemplos de identificación del acoso laboral.
 - ✓ Acoso jerárquico.
 - ✓ Acoso por razón de sexo, de género o sexista.
 - ✓ Acoso discriminatorio por raza, religión, discapacidad, edad, convicciones:
 - Entendiendo la discriminación y el sexo en el entorno laboral
 - Implementación de medidas inclusivas y de equidad.
 - Sensibilización sobre la diversidad y la importancia del trato justo
 - ✓ Acoso sexual:
 - Diferentes formas de acoso sexual: Verbal, físico, visual, etc.
 - Señales de advertencia y patrones comunes de acoso sexual.
 - Acoso sexual diferenciado por género.
 - ✓ Acoso por objetivos:
- Legislación vigente sobre el acoso laboral.
- Acoso laboral y su relación con los riesgos psicosociales.

Día 3:

- Abordaje y manejo para la prevención del acoso laboral.
 - ✓ Medidas que pueden adoptar las empresas:
 - Roles y responsabilidades de empleados, gerentes y recursos humanos
 - Creación de espacios respetuosos y seguros
 - Fomento de la conciencia y sensibilización.
 - Protocolos de intervención.
 - ✓ Medidas que puede adoptar la persona trabajadora:
 - Protocolos anónimos de prevención.
 - Capacitación en habilidades de comunicación
- Abordaje y manejo en caso de situación de acoso laboral.
 - ✓ Etapas de actuación por parte de la persona
 - Pasos a seguir para reportar y denunciar un caso de acoso.
 - ✓ Etapas de intervención en la empresa.
 - ✓ Responsabilidades sancionatorias.
- Investigación y resolución de casos de acoso laboral.

Día 4:

- Impacto físico y mental del acoso laboral: ¿Qué podemos hacer para el autocuidado?
- Impacto emocional del acoso laboral: ¿Cómo mejoramos nuestro diálogo interno?
- La importancia de las redes de apoyo en el trabajo y en la esfera personal.
- Cómo mejorar y trabajar la autoestima.
- Comunicación eficaz para prevenir y paliar situaciones de acoso.
- Comunicación asertiva.
- Gestión de Conflictos en caso de acoso laboral