

Gestió de l'exigència, l'autoexigència i els límits en clau de gènere

Objectiu

- **Analitzar com els estereotips i rols de gènere** influeixen en la percepció de l'exigència externa i interna i en la capacitat de posar límits.
- **Identificar patrons de conducta i biaixos de gènere** que poden afavorir l'autoexigència excessiva, la culpa o la sobrecàrrega emocional.
- **Reflexionar críticament** sobre estratègies i eines per gestionar l'exigència i establir límits de manera saludable, equitativa i respectuosa amb un enfocament de gènere.



Programa

1. Introducció a la perspectiva de gènere en l'exigència i els límits

Conceptes clau i marc teòric
Diferències entre exigència externa i autoexigència

2. Biaixos i estereotips de gènere relacionats amb l'exigència

Mandats de gènere i sobrecàrrega emocional
Expectatives socials i professionals segons el gènere

3. Què entenem per autoexigència i límits?

Tipus d'exigència i impacte en la salut emocional
Estratègies de reconeixement dels límits personals

4. Eines per a la detecció de patrons de sobreexigència en clau de gènere

Identificació de conductes internes i externes
Anàlisi de càrrega emocional i responsabilitats desiguals

5. Estratègies d'actuació per gestionar l'exigència i establir límits

Tècniques de gestió emocional i assertivitat
Foment d'una distribució equilibrada de responsabilitats



Durada: 8 hores