
CONCILIARTE

El Arte de encontrar tu equilibrio vida-trabajo



¿Te cuesta conciliar tu vida personal con la profesional?

¿Los múltiples roles de tu vida te vuelven loca?

¿Te falta tiempo para ti misma y sientes que no llegas a todo?

¿Estás cansada de tirar adelante sola?

Las mujeres de hoy en día se enfrentan con múltiples desafíos a la vez (carrera profesional, relaciones sentimentales, familia, hijos, etc.) y conciliar vida privada con trabajo se convierte en una misión (casi) imposible.

Es importante saber que el equilibrio vida-trabajo es sistémico y de origen socio-cultural. Sistémico porque entran en juego varios factores que se necesita gestionar al mismo tiempo y socio-cultural porque varía en función de la sociedad en la cual vivimos.

Muchas mujeres sufren estrés crónico por:

- Auto-exigirnos llegar a todo y además sentirnos culpables cuando no lo conseguimos.
- No prestar atención a nuestras propias necesidades y dar siempre prioridad a las necesidades de los demás.
- Mantener unas creencias de género de las cuales las mujeres no somos plenamente conscientes, y que se insinúan en nuestras vidas a diario, rompiendo equilibrios precarios.



Esta son algunas de las causas por las cuales he decidido ofrecer este espacio de **experimentación y creatividad** con el objetivo de **cuestionar antiguos hábitos que nos impiden alcanzar nuestro propio equilibrio**, y **aprender nuevos hábitos más eficaces y sanos**, además de **técnicas anti-stress** muy sencillas de fácil aplicación.

Concili-Arte es un Taller experiencial dirigido a mujeres en el cual compartir y aprender desde la experiencia, la sabiduría grupal y la creatividad **nuevas formas de manejar los tiempos y espacios de nuestra vida** y conseguir un equilibrio tanto personal como profesional más efectivo y armonioso.



¿Porque el taller se dirige solo a mujeres?

Porque el equilibrio vida-trabajo tiene implicaciones culturales que tiene que ver con el género y su gestión es diferente del equilibrio vida-trabajo de un hombre.

Beneficios:

- **Diagnosticar tus conflictos internos** para que puedas **cambiar de forma eficaz tu manera de gestionar el tiempo y el espacios,**
- **Descubrir 5 claves** que te ayudarán **a incrementar tu efectividad,**
- Implementar **estrategias y hábitos saludables y equilibrados,**
- **Aprender sencillas técnicas** de conexión y equilibrio **para manejar tu estrés** diario,
- **Dejar de pelearte con los Roles más importantes de tu vida** (profesional, estudiante, madre, cuidadora de tu propia salud psico-emocional, amiga de tus amigos, miembro de una asociación, promotora de un proyecto empresarial, etc.) **y definir qué quieres alcanzar en cada uno de ellos, aplicando el “Principio del ahorro energético”,**
- **Negociar la gestión de tu tiempo y espacio** con los interlocutores que aparecen en los distintos ámbitos de tu vida, e invertir más tiempo en aquello que quieres, valoras y te hace feliz (más tiempo disponible para tus proyectos o tu familia, más tiempo para tu cuidado, etc.),
- **Individuar los límites socio-culturales de género** que impactan en el tiempo y en tu equilibrio vital como mujer y **dejar de sentirte culpable,**
- **Descansar en paz por la noche. SI!!! Es posible!**

Si tienes alguna consulta y quieres saber más sobre las fechas de los próximos talleres, contáctame, estaré encantada de atenderte.

Envía un mail a: info@paolapozzi.com
o envía un mensaje por whatsapp al [667.960.297](https://www.whatsapp.com/business/profile/667960297)
o rellena el formulario

Te espero

