

CONCILIAR LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

¿DE QUÉ TRATA EL TALLER?

6 de
diciembre
17 h

Modalidad
online



Conciliar la vida personal y profesional es un desafío individual, pero también colectivo.

Nuestro estilo de vida lleva cada vez más a priorizar las actividades vinculadas al mundo del trabajo, quedando en detrimento las de nuestra esfera personal. Mayores obligaciones y exigencias, jornadas laborales extendidas, sobrecarga de trabajo, entre otras, ganan terreno y tiempo por sobre el ocio, la recreación y hasta nuestras relaciones familiares y personales.

Este taller introduce la noción de conciliación entre vida personal y laboral como un modo dinámico para alcanzar el balance entre ambas. Se presentan modos saludables y riesgosos de este par en tensión, y se introducen algunas estrategias para el autocuidado y el bienestar personal.

Dra. María Carolina Cebey

Dra. en Psicología (UBA). Especialista en Psicología Organizacional y del Trabajo (UBA). Dir. de la Carrera de Recursos Humanos (UMSA). Profesora en carreras de grado y posgrado (UMSA, UBA, UCES). Titular del Módulo Violencia laboral y Mobbing de la Diplomatura en Gestión Integral de Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo (APSILA). Cofundadora de MMCC Consultoría.

