

Pregúntale a

**Monica**

[www.preguntaleamonica.com](http://www.preguntaleamonica.com)

*Conferencias • Talleres • Cápsulas*



Catálogo de servicios



# Pregúntale a Mónica

Los distintos productos de "Pregúntale a Mónica" buscan apoyar a **padres, apoderados o colaboradores** de diferentes empresas e instituciones, en áreas que promuevan un **sano ambiente familiar o laboral**, especialmente cuando a partir del 2013 el Ministerio de Salud, a través de las resoluciones 366 y B33/2307, vigila y fiscaliza el impacto negativo del estrés, violencia y acoso laboral y la tensión trabajo-familia.

Mis servicios disponibles son:

Conferencias

Talleres

Cápsulas

# Todos abarcan **3 temas generales**



Persona / Trabajo



Pareja



Familia / Hijos

# Conferencias

Exposiciones de **hasta 90 minutos** de duración, incluido un periodo de preguntas y respuestas.

Cuando el cliente así lo requiere:

- Se entrega material con información adicional sobre el tema de la charla.
- Los asistentes evalúan la conferencia y posteriormente se entregan los resultados de dicha encuesta al cliente.

*También se preparan conferencias sobre los temas dentro de mi especialidad que no estén incluidos en este catálogo, a la medida.*



## Persona / Trabajo

- Bienestar... incluso en pandemia
- Tu vida en cuarentena
- Estrés laboral, familiar y académico (para el adulto que estudia y trabaja)
- Conciliación Vida/Trabajo
- Manejo del Estrés
- Mujer 360°
- Los secretos de la comunicación efectiva
- Resolución de Conflictos
- Resiliencia
- Liderazgo y otras habilidades
- Proyecto de vida: El sentido de TU vida
- Toma de decisiones: Construyendo un buen destino
- Autoestima y motivación
- Acoso laboral
- Acoso sexual
- Replicas emocionales: Superando dificultades
- Entrenando al optimismo
- Crisis: ¿Amenaza u oportunidad?
- Trabajando con millennials, baby boomers y generación X
- Cuidándote para cuidar (para voluntarios y personas que cuidan a otros)
- Dolor y sufrimiento: compañeros en el camino
- Manejo del duelo
- Trabajo en equipos de alta exigencia
- El perdón
- El miedo al cambio
- Para alcanzar tus metas
- Confiar en ti



## Pareja

- Solución de conflictos en la relación
- Lo que todos debemos saber sobre violencia intrafamiliar
- Comunicación y relación de pareja
- Cuando ella gana más que él
- ¡Me casé con un cocodrilo! Expectativas y aceptación en la relación
- Estrés y relación de pareja
- Sexualidad y afectividad en la relación de pareja



## Familia / Hijos

- La educación de mis hijos y la ideología de género
- S.O.S., ¡mi hijo no me obedece!
- Estilos de crianza y el impacto en los hijos
- Armonía familiar
- Educando juntos, separados
- Las dos caras del bullying
- Corresponsabilidad parental
- Los hijos y las redes sociales
- Comunicación familiar efectiva
- Papás cuidando papás
- Los tuyos, los míos y los nuestros: integrando familias en una nueva relación
- Lo que los niños necesitan de su papá
- Manejo del tiempo libre
- Sexualidad: cuándo decir qué a los hijos
- Acuerdo en la pareja: trabajando juntos como padres
- Problemas más frecuentes de la infancia: la hora de dormir, las mentiras y la competencia entre hermanos
- Los hijos, las tareas y otras responsabilidades
- Videojuegos y otras adicciones
- Adicciones y conductas de riesgo en la adolescencia
- Adolescencia y comunicación
- Formación en sexualidad en la adolescencia
- Los jóvenes, las familias y la pornografía
- Disciplina durante la adolescencia
- Formando al joven de la era digital
- El hijo ansioso

# Talleres

De variadas duraciones, desde **2 hasta 8 horas**.

Cuentan con **ejercicios y dinámicas** para la participación activa de los asistentes.

Se entrega material con información adicional sobre el tema de la charla.

Los asistentes evalúan la charla y posteriormente se entregan los resultados de dicha encuesta al cliente.

- Inteligencia Emocional
- Manejo del estrés
- Resolución de conflictos
- Proyecto de vida
- Adolescencia femenina
- Adolescencia masculina
- Dirigiendo la conducta de los hijos Sexualidad:
- Cuándo decirle qué a los hijos
- El arte de lograr una buena relación de pareja

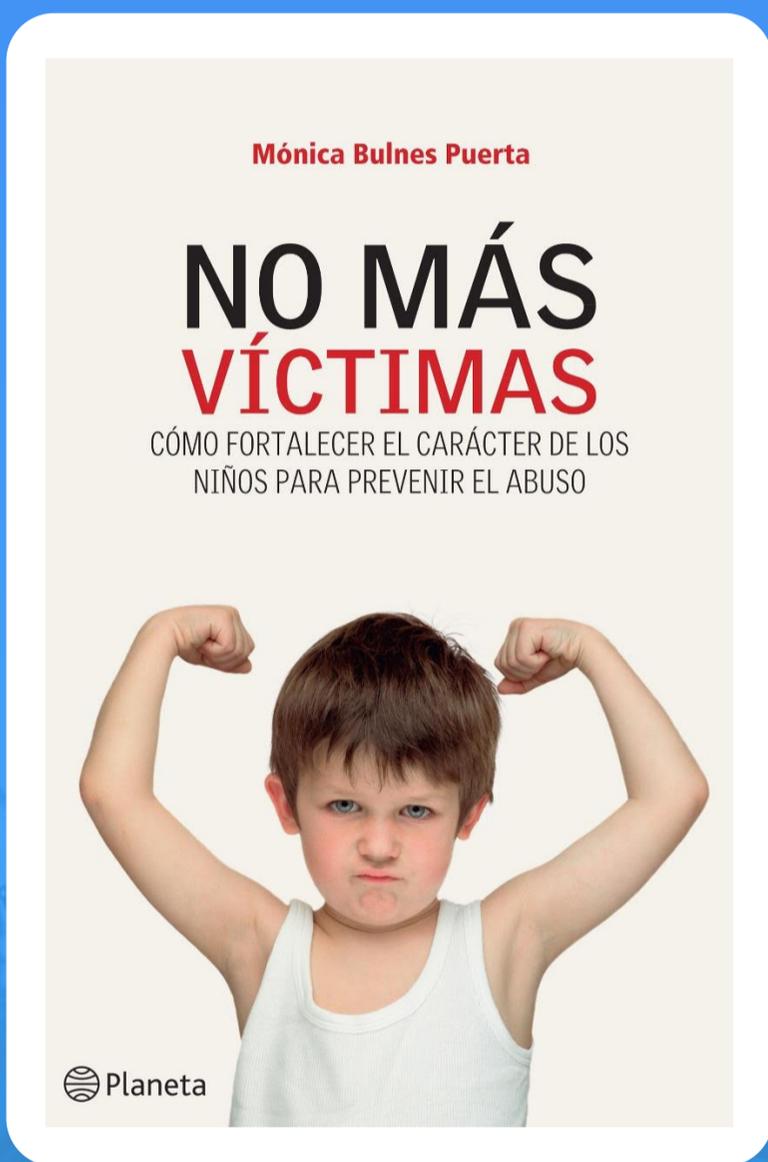
# Cápsulas

Videos de **1 a 3 minutos** de duración para la **red interna de la empresa** del cliente para sus colaboradores. Temáticas según las necesidades del cliente.

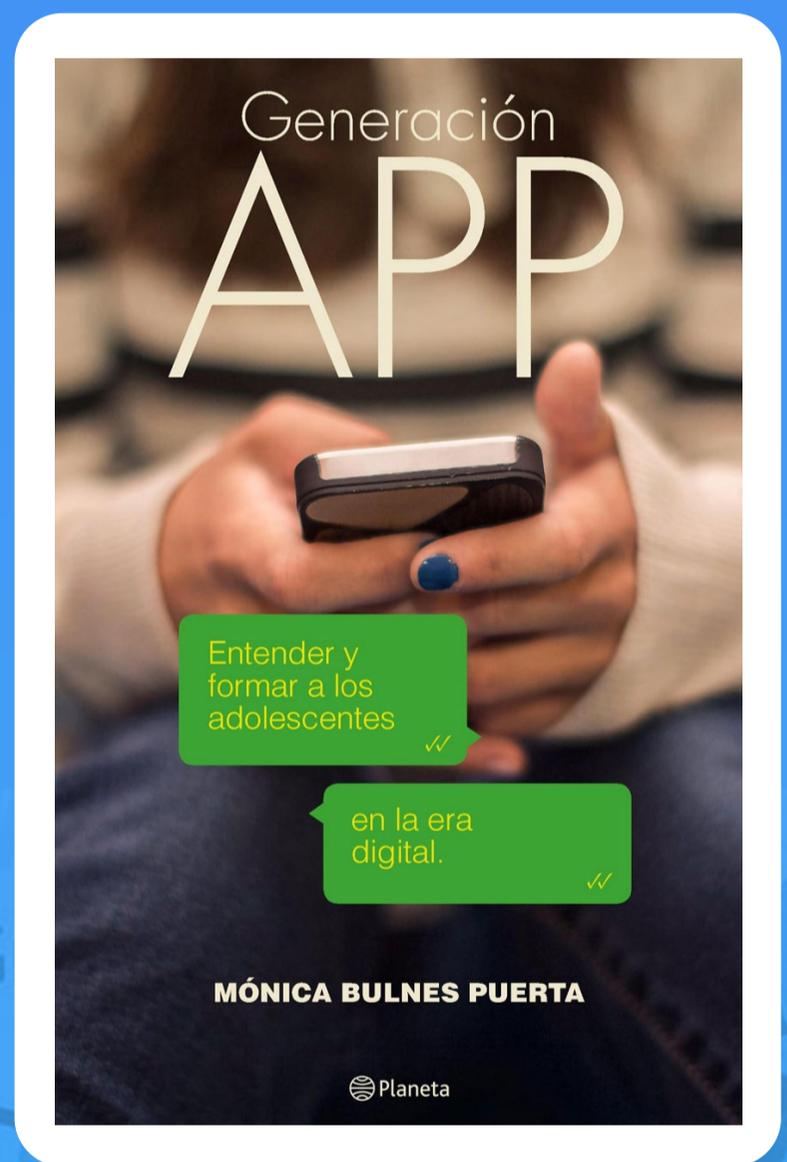
Algunos ejemplos son:

- Pandemia y bienestar
- Manejo del estrés
- Hijo estresado: señales de alerta
- Cuidado durante el teletrabajo
- Agotamiento emocional
- Autocuidado desde las emociones
- Detectando señales de alerta en el tema emocional en los hijos
- Teletrabajo, vida y familia en pandemia
- Ansiedad y miedo

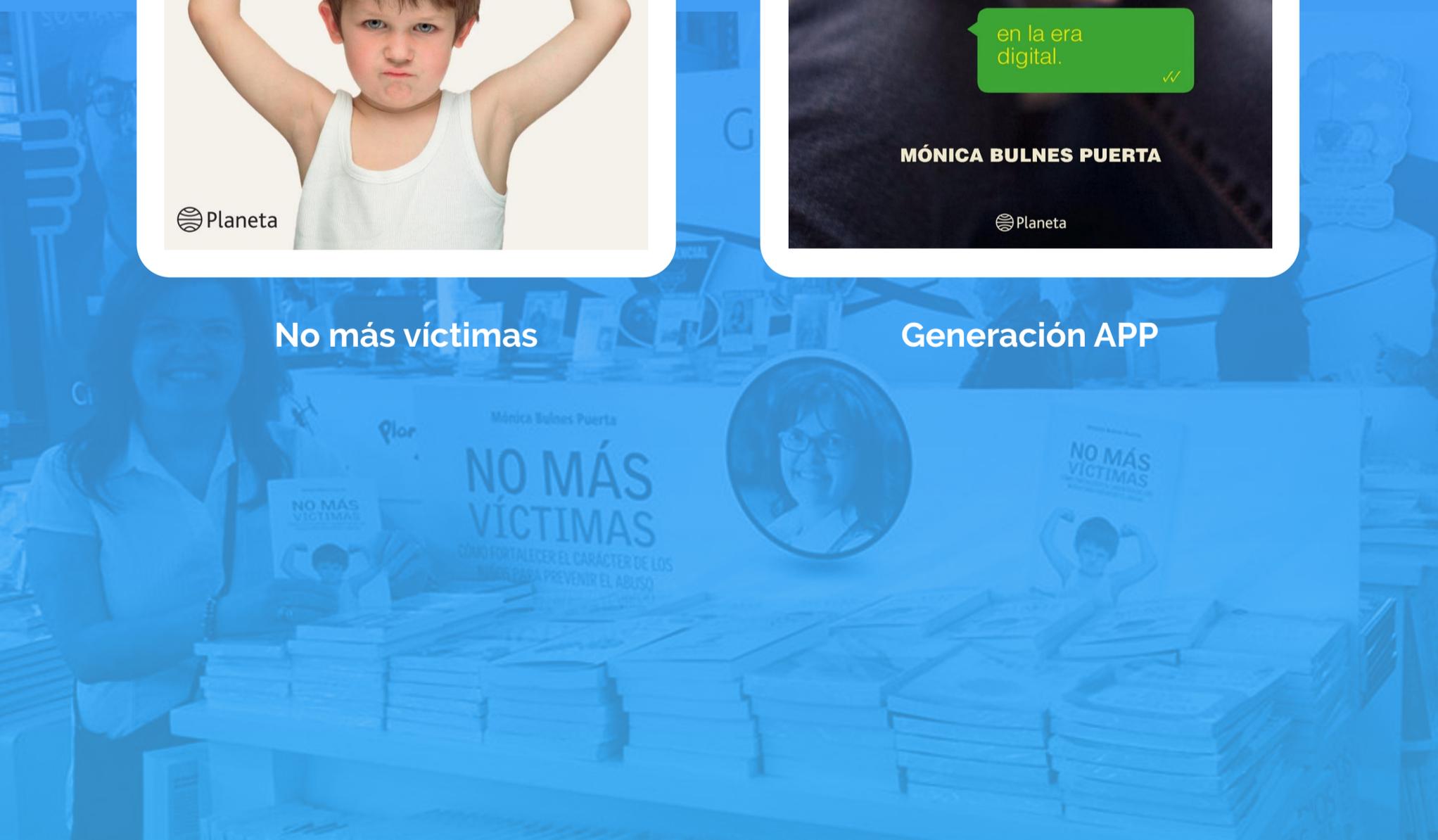
# 2 libros publicados



No más víctimas



Generación APP



**DuocUC**

**BBVA**

**chile  
unido**  
FUNDACIÓN

LarrainVial



REFINITIV 

**ORACLE**



**Atton**  
HOTELS

 **Scotiabank.**

 **Banmédica**

**Cargill**

Algunos de  
**mis clientes**

Pregúntale a

Monica

✉ [monica@preguntaleamonica.com](mailto:monica@preguntaleamonica.com)

🌐 [preguntaleamonica.com](http://preguntaleamonica.com)

📷 [@preguntaleamonica](https://www.instagram.com/preguntaleamonica)

