

# SIFU

30 años integrando servicios,  
integrando personas



# Programas formativos

### OBJETIVOS:

- Conocer qué implica la igualdad de oportunidades y conceptos que engloba.
- Sensibilizar al personal acerca del compromiso de la empresa con la igualdad.
- Conocer cómo afecta la igualdad de género y diversidad en el ámbito laboral.
- Disponer de herramientas para identificar, abordar y prevenir el acoso en el trabajo, creando entornos laborales más seguros y saludables para todos.

### CONTENIDOS:

#### **1: INTRODUCCIÓN A LA IGUALDAD**

Qué es la igualdad de género y por qué es importante en la empresa  
Legislación vigente en España y Europa sobre igualdad de género.  
Principales desigualdades en el entorno laboral.

#### **2: ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO**

Qué son los estereotipos de género y cómo afectan en el trabajo  
Androcentrismo y su impacto en la toma de decisiones.  
Cómo identificar y combatir los estereotipos de género en el día a día laboral.

#### **3: CONCILIACIÓN Y CORRESPONSABILIDAD**

Definición y relevancia de la conciliación en el trabajo.  
Políticas de conciliación y cómo implementarlas en la empresa.  
Corresponsabilidad familiar y su impacto en la igualdad de género.

#### **4: BRECHA SALARIAL Y TECHO DE CRISTAL**

Brecha salarial: causas y consecuencias en la empresa.  
Estrategias para reducir la brecha salarial.  
Techo de cristal y suelo pegajoso: cómo superarlos en el entorno laboral.

#### **5: IGUALDAD Y DIVERSIDAD EN EL COLECTIVO LGBTI**

Introducción a la diversidad sexual y de género.  
Discriminación en el ámbito laboral hacia el colectivo LGBTI.  
Buenas prácticas para crear un entorno inclusivo para personas LGBTI.

#### **6: POLÍTICAS DE IGUALDAD EN LA EMPRESA**

Planes de igualdad: qué son y cómo implementarlos.  
Responsabilidad social corporativa y su papel en la igualdad.  
Auditorías de igualdad y su importancia en la evaluación de la equidad.

#### **7: APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA IGUALDAD**

Análisis de casos reales en empresas.  
Reflexión y propuestas de mejora para el entorno laboral.  
Herramientas y tips para aplicar la igualdad en el día a día.



# Programas formativos

### OBJETIVOS:

- Conocer qué es y qué implica el acoso laboral y sexual.
- Adquirir herramientas para reconocer casos de acoso y para prevenirlos
- Disponer de recursos para crear y mantener un ambiente libre de acoso

### CONTENIDOS:

#### **1. BIENVENIDA: ENTORNOS DE TRABAJO LIBRES DE VIOLENCIA**

Presentación del curso y objetivos clave: por qué es crucial prevenir el acoso en la empresa

#### **2. ACOSO LABORAL: LO QUE DEBES SABER PARA IDENTIFICARLO**

Qué es y qué no es acoso laboral  
Tipos de acoso: horizontal, vertical y otras formas  
Conductas de acoso laboral: ejemplos claros y casos grises  
Impacto en la salud mental y bienestar laboral  
Acoso laboral con perspectiva de género y hacia personas LGBTI

#### **3. ACTUANDO A TIEMPO: PROCEDIMIENTOS FRENTE AL ACOSO LABORAL**

Cómo reconocer y actuar ante un caso de acoso laboral  
Protocolo de actuación: pasos esenciales  
El papel de la empresa y los equipos en la gestión

#### **4. ACOSO SEXUAL Y POR RAZÓN DE SEXO: ROMPIENDO EL SILENCIO**

Definición clara de acoso sexual y por razón de sexo  
Violencia sexual en el trabajo: impacto y consecuencias  
Acoso sexual hacia personas LGBTI: realidades invisibilizadas

#### **5. PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN: CÓMO PROTEGER Y ACTUAR**

Protocolo contra el acoso sexual y por razón de sexo: aspectos clave  
Obligaciones legales y derechos de las personas trabajadoras  
Estrategias de prevención y gestión dentro de la organización

#### **6. CASOS REALES Y LECCIONES PARA EL FUTURO**

Análisis de situaciones reales: reflexión y aprendizajes: qué podemos hacer para crear un espacio laboral seguro

#### **7. HERRAMIENTAS: CONSTRUYENDO UN AMBIENTE LIBRE DE ACOSO**

Prácticas y recursos para fomentar el respeto y la igualdad  
Sensibilización continua: la clave para un entorno sano



# Programas formativos

### OBJETIVOS:

- Conocer la importancia de un lenguaje empresarial inclusivo desde una perspectiva de género y diversidad
- Transformar la imagen corporativa mediante una comunicación inclusiva

### CONTENIDOS:

#### **1. ROMPIENDO BARRERAS**

El poder de las palabras: el lenguaje como transmisor de valores  
Más allá del diccionario: claves para entender el lenguaje desde una perspectiva de género y diversidad

#### **2. IGUALDAD DESDE LA PALABRA**

Cómo el entorno moldea el lenguaje  
La búsqueda de un lenguaje equitativo e inclusivo para todas las identidades  
Los epicenos  
Visibilizar la diversidad: la importancia de lenguaje inclusivo para el colectivo LGTBI

#### **3. TRANSFORMANDO LA COMUNICACIÓN EMPRESARIAL**

Cómo una imagen corporativa inclusiva abarca género y diversidad LGTBI  
La importancia de una comunicación corporativa inclusiva  
Buenas prácticas en comunicación empresarial con enfoque LGTBI  
Comunicación inclusiva y liderazgo  
La influencia del lenguaje en la igualdad laboral y la inclusión LGTBI

#### **4. HABLAR SIN EXCLUIR**

Uso correcto de formas inclusivas para género y diversidad LGTBI  
Guía práctica para usar un lenguaje inclusivo  
Manuales de estilo con un enfoque inclusivo  
Tips para una comunicación inclusiva

#### **5. MÁS ALLÁ DE LO EMPRESARIAL**

Cómo ser un agente de cambio en nuestro día a día  
Lenguaje inclusivo en redes sociales

#### **6. CASOS REALES**

Empresas que han transformado su comunicación con éxito  
Errores comunes y cómo evitarlos  
Conclusiones



# Programas formativos

## OBJETIVOS:

- Analizar el marco general actual de la ciberseguridad en el ámbito nacional e internacional, así como su desarrollo y evolución
- Adquirir herramientas de defensa y mecanismos de seguridad frente a los ciberataques existentes
- Reconocer los diferentes tipos de hacking existentes

## CONTENIDOS:

### 0. Introducción

#### 1. Clasificar la información

Clasificar la información.  
Medidas de seguridad.  
Quién es quién (roles).

#### 2. Tipos de ataques y ejemplos

Phishing por correo electrónico.  
Vishing / Smishing / Whaling –Fraude del CEO.

#### 3. Malware

Tipos de malware.  
Procedimiento de seguridad.  
SIM Swapping.

#### 4. Seguridad en el puesto de trabajo

Recomendaciones generales.  
Crear contraseñas seguras.  
2FA: reforzando la seguridad.

#### 5. Comunicaciones seguras

Accede de forma segura.  
Acceso desde fuera.  
Ciberseguridad en la nube.  
Shadow IT.  
Modelos de Servicios Cloud.

#### 6. Riesgos de la IA

Riesgos corporativos.  
Recomendaciones.

#### 7. Fugas de información

Uso del correo electrónico.  
Conversar en público.  
Pérdida de un dispositivo.

#### 8. Seguridad en teléfonos móviles

Malware.  
Phishing.  
Ataques MitM.  
Spyware.

#### 9. Plan de crisis

Crear un plan de gestión de crisis en 10 pasos



# Programas formativos

## OBJETIVOS:

-Introducir a los empleados en los principios, roles, responsabilidades y procesos establecidos por el Reglamento Europeo de Protección de Datos (UE) 2016/679 (RGPD) y concienciarles sobre su cumplimiento.

## CONTENIDOS:

### 1. Introducción: todo comienza con la agenda y la estantería.

Contexto y misión del curso  
Qué esperamos de tí

### 2. El ladrón, un Código y el marco normativo en la protección de datos.

De dónde venimos y a dónde vamos  
Cómo manejamos y cedemos los datos

### 3. Cómo el hacker se salta las bases legítimas y qué es un dato de carácter personal.

El hacker conoce las bases legítimas.  
Mejor identificar qué es un dato de carácter personal y sensible.  
Se consideran personales todos los datos  
Y un dato profesional es un dato personal

### 4. La misteriosa caja de seguridad, el extraño archivador y cómo afectan los roles en el tratamiento de los datos.

Encargado de garantizar el cumplimiento.  
Qué hace el DPO.  
Otros roles en el tratamiento de datos.  
Quiénes el encargado del tratamiento  
Principios que debe regir el tratamiento.

### 5. El extraño ruido, los derechos de los interesados, la tablet y las sanciones...

Cuáles son los derechos de los interesados  
Andrés está a punto de incumplirla LOPDGDD.  
Qué pasa si se incumple la ley  
Ejemplos de sanciones.

### 6. El desenlace



# Programas formativos

## OBJETIVOS:

- Conocer los conceptos básicos y específicos sobre riesgos laborales que se dan en el entorno de trabajo
- Conocer los organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo y sus funciones.
- Tener los conocimientos elementales para prestar una ayuda eficaz a las víctimas de accidentes.

## CONTENIDOS:

### RIESGOS LABORALES ESPECÍFICOS DEL PUESTO Y SU PREVENCIÓN

- 1.Introducción
- 2.Conceptos básicos de prevención de riesgos laborales
- 3.Riesgos y medidas preventivas y de seguridad inherentes al puesto de trabajo
  - Mantenimiento
  - Limpieza
  - Jardinería
- 4.Normativa



# Programas formativos

## OBJETIVOS:

- Conocer los conceptos básicos y específicos sobre riesgos laborales que se dan en el entorno de trabajo
- Conocer los organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo y sus funciones.
- Tener los conocimientos elementales para prestar una ayuda eficaz a las víctimas de accidentes.

## CONTENIDOS:

### CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

- 1.Conceptos básicos:
- 2.La salud en el entorno laboral
- 3.Condiciones de trabajo
- 4.El personal trabajador
- 5.Factores de riesgo
- 6.Especialidades técnicas
- 7.Principio de protección
- 8.Valor de las personas
- 9.Ley de prevención de riesgos laborales
- 10.Desarrollo de la acción preventiva
- 11.Delegación de prevención y comité de seguridad y salud.
- 12.Legislación para oficinas

### PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES BÁSICOS

- 1.Riesgos ligados a las condiciones de seguridad
- 2.Medidas preventivas
- 3.Riesgos ligados al medioambiente en el trabajo
- 4.La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
- 5.Planes de emergencia y evaluación

### GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- 1.Organismos públicos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo
- 2.Organización del trabajo preventivo

### PRIMEROS AUXILIOS

- 1.Activación del sistema de emergencias
- 2.Hemorragias. Fracturas, heridas
- 5.Cuerpos extraños
- 6.Lipotimia
- 7.Quemaduras
- 8.Congelaciones e insolaciones
- 9.Convulsiones
- 10.Contusiones, esguinces y luxaciones
- 11.Picaduras y mordeduras
- 12.Intoxicaciones

### RIESGOS LABORALES ESPECÍFICOS DEL PUESTO Y SU PREVENCIÓN

- 1.Mantenimiento
- 2.Limpieza
- 3.Jardinería

