

FICHA TÉCNICA DEL EVENTO

Nombre del evento	Foro del Día Internacional de la Mujer Reset radical del 8M
Tipo de actividad	Foro presencial
Organiza	Instituto de las Organizaciones Positivas
Invita	Centro Costarricense de Logoterapia y Análisis Existencial Viktor Frankl
Betsy Martínez	Betsy Martínez, Autora. Conferencista enfocada en temas de bienestar, liderazgo y cultura del desempeño, con énfasis en la realidad actual de las mujeres y los costos del estilo de vida acelerado.

Datos generales.

- Fecha: viernes 27 de marzo.
- Hora: 9:00 a.m. a 12:00 m.d.
- Inversión ₡40.800 ivi. (incluye coffee break y networking)
- Contacto: 7189-6610
- Correo: <mailto:info@centrodelogoterapiacr.org>

Temas que se abordarán.

- **Desmantelando la cultura del Burnout femenino.**
Hablar de resiliencia ya no es suficiente, abordemos la realidad de la trampa de la mujer multitask.
- **La miopía del éxito: Síndrome de la vida ocupada en la mujer.**
El peligro de glorificar la vida ocupada: agendas llenas, vidas vacías.

- **La soberanía personal: Dejar de encajar para ser auténtica.**
El coraje de dejar de encajar para empezar a liderar. ¿Cómo soltar el personaje profesional para rescatar a la persona?

Perfil de participación.

Dirigido a mujeres y público en general interesados en reflexionar sobre bienestar, roles sociales, liderazgo, productividad, propósito de vida y autenticidad, en un espacio presencial de aprendizaje y conversación.

Beneficios para las participantes

- Reconocer dinámicas de agotamiento y patrones de sobre exigencia normalizados.
- Cuestionar creencias sobre productividad, éxito y valor personal.
- Identificar puntos de cambio para establecer límites y priorizar lo esencial.
- Participar en un espacio de networking y conexión con otras personas.

Recomendaciones

Se sugiere llegar con al menos 15 minutos de anticipación para el registro.

Formulario de inscripción:

<https://forms.gle/ei7LAMKmazvUQ1X18>