



# AUTOCUIDADO Y TRABAJO EN EQUIPO

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

**Modalidad**  
**Presencial/Elearning**

**Reunión con Relator**  
**Costo 0**

**Incluye**  
**Diploma y Certificado**





## Objetivo general

Desarrollar habilidades de autocuidado y trabajo en equipo para mejorar el rendimiento individual y grupal en el entorno laboral.



## Objetivos específicos

- Comprender la importancia del autocuidado en el ámbito laboral.
- Aplicar técnicas de trabajo en equipo para alcanzar objetivos comunes.
- Fomentar un ambiente de trabajo colaborativo y saludable.



## Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



### ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



### ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



### PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

## Temario del curso:

### **Módulo 1: Introducción Al Autocuidado En El Trabajo**

Importancia del autocuidado en el entorno laboral.  
Principales beneficios del autocuidado personal.  
Identificación de hábitos saludables en el trabajo.  
Estrategias para gestionar el estrés laboral.  
Ejercicios de reflexión personal.

### **Módulo 2: Técnicas De Autocuidado**

Prácticas de mindfulness y meditación para el trabajo.  
Alimentación saludable en el entorno laboral.  
Ejercicios físicos para realizar en la oficina.  
Gestión del tiempo y sus beneficios.  
Creación de un plan personal de autocuidado.

### **Módulo 3: Introducción Al Trabajo En Equipo**

Definición y características del trabajo en equipo.  
Roles y responsabilidades en un equipo.  
Importancia de la comunicación efectiva.  
Resolución de conflictos en equipos.  
Ejercicios de cohesión grupal.

### **Módulo 4: Habilidades De Comunicación**

Técnicas para mejorar la escucha activa.  
Comunicación asertiva en el entorno laboral.  
Feedback efectivo y constructivo.  
El papel de la empatía en el trabajo en equipo.

Prácticas de comunicación no verbal.

### **Módulo 5: Resolución De Conflictos**

Identificación de causas comunes de conflictos.  
Estrategias para la resolución pacífica de conflictos.  
Técnicas de negociación y mediación.  
Importancia del respeto y la tolerancia.  
Simulación de escenarios conflictivos.

### **Módulo 6: Evaluación Y Práctica**

Autoevaluación de habilidades adquiridas.  
Dinámicas de grupo para aplicar lo aprendido.  
Feedback de compañeros y facilitadores.  
Ajuste de planes personales de autocuidado.  
Plan de acción para el futuro.

## Datos del Organismo Capacitador:

|                      |                                           |
|----------------------|-------------------------------------------|
| Nombre Empresa OTEC: | Capacitaciones GoCursos SPA               |
| Rut:                 | 77919346-2                                |
| Giro:                | Servicio de Capacitaciones                |
| Dirección            | Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile     |
| Cuenta Bancaria      | Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander |
| Email:               | contacto@gocursos.cl                      |