



CHARLA AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EMOCIONAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Promover el bienestar emocional, concientizar con respecto al autocuidado y el mantenimiento de un estado emocional saludable.



Objetivos específicos

- Concientizar sobre la importancia del autocuidado en la vida diaria.
- Desarrollar habilidades para el manejo del estrés y las emociones.
- Fomentar prácticas diarias que contribuyan al bienestar emocional.



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

Aprendizaje Esperado: Comprender la importancia del autocuidado en la vida cotidiana.

- Importancia Del Autocuidado: Reconocer el impacto del autocuidado en el bienestar emocional.

- Estrategias De Autocuidado: Explorar diversas estrategias para mantener un autocuidado efectivo.

- Barreras Comunes: Identificar y superar barreras comunes al autocuidado.

- Autocuidado Diario: Incorporar prácticas de autocuidado en la rutina diaria.

Actividad Práctica: Juego de rol sobre la implementación de estrategias de autocuidado.

Módulo 2: Bienestar Emocional

Aprendizaje Esperado: Desarrollar habilidades para mantener un estado emocional saludable.

- Comprensión De Las Emociones: Identificar y comprender diferentes emociones.

- Manejo Del Estrés: Aplicar técnicas efectivas para el manejo del estrés.

- Comunicación Emocional: Mejorar la comunicación de emociones de manera asertiva.

- Prácticas De Bienestar: Integrar prácticas de bienestar en la vida diaria.

Actividad Práctica: Simulación de situaciones de manejo del estrés y comunicación emocional.

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