



# CONCILIACIÓN DE VIDA FAMILIAR PERSONAL Y LABORAL LEY 21645

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

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

**Reunión con Relator**  
**Costo 0**

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





## Objetivo general

Proveer a los participantes con herramientas y estrategias efectivas para equilibrar su vida personal y profesional, fomentando un entorno saludable que promueva tanto el bienestar individual como el cumplimiento de objetivos laborales.



## Objetivos específicos

- Identificar las principales barreras para la conciliación entre vida personal y laboral.
- Desarrollar habilidades para gestionar el tiempo de manera eficiente.
- Implementar técnicas que permitan mejorar la comunicación en contextos familiares y laborales.



## 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 A La Conciliación De Vida Familiar Y Laboral  
Contenidos:  
Conceptos Clave De La Conciliación.  
Importancia De La Conciliación En La Sociedad Actual.  
Marco Legal: Ley 21645.  
Desafíos Comunes En La Conciliación.  
Actividad Práctica: Análisis De Casos De Estudio Reales Para Identificar Desafíos De Conciliación.

### Módulo 2

Gestión Del Tiempo Y Estrategias De Prioridad  
Contenidos:  
Técnicas De Gestión Del Tiempo.  
Herramientas De Prioridad Y Organización.  
Identificación De Interrupciones Y Distractores.  
Estrategias Para Mejorar La Productividad.  
Actividad Práctica: Taller De Planificación Semanal Personalizada.

### Módulo 3

Comunicación Efectiva En Entornos Familiares Y Laborales  
Contenidos:  
Elementos De La Comunicación Asertiva.  
Barreras De Comunicación Y Cómo Superarlas.

El Papel De La Empatía En La Comunicación.  
Construcción De Mensajes Claros Y Efectivos.  
Actividad Práctica: Role-Playing De Escenarios De Comunicación.

### Módulo 4

Implementación De Estrategias De Conciliación  
Contenidos:  
Creación De Un Plan Personal De Conciliación.  
Evaluación De Estrategias De Conciliación Existentes.  
Herramientas Digitales Que Facilitan La Conciliación.  
Establecimiento De Límites Entre Vida Personal Y Laboral.  
Actividad Práctica: Desarrollo De Un Plan De Acción Personalizado Para La Conciliación.  
PRUEBA FINAL

## 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                      |