



CUIDADO DEL EQUIPO: ESTRATEGIAS PARA UN ENTORNO SALUDABLE

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Proporcionar a los participantes conocimientos y herramientas prácticas para gestionar el estrés y prevenir el síndrome de burnout en entornos laborales, mejorando así su bienestar y eficiencia en el trabajo.



Objetivos específicos

- Identificar los factores que contribuyen al estrés laboral y al burnout. Aprender técnicas efectivas de manejo del estrés. Desarrollar estrategias para mejorar el bienestar personal y profesional.



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 Manejo Del Estrés

duración: 2 horas

contenidos:

Definición de estrés y burnout.

Causas comunes del estrés laboral.

Diferencias entre estrés agudo y crónico.

Impacto del estrés en la salud y el rendimiento.

actividad práctica: Evaluación de nivel de estrés personal mediante un cuestionario.

módulo 2

Estrategias De Manejo Del Estrés

duración: 1.5 horas

contenidos:

Técnicas de relajación y respiración.

Gestión del tiempo y prioridades.

Importancia del autocuidado.

Cómo establecer límites saludables.

actividad práctica: Ejercicios de relajación guiados en grupo.

módulo 3

Prevención Del Síndrome De Burnout

duración: 1.5 horas

contenidos:

Identificación de signos tempranos de burnout.

Factores de riesgo personales y organizacionales.

Estrategias de prevención y intervención.

Importancia del apoyo social y profesional.

actividad práctica: Dinámica de grupo para compartir experiencias y soluciones.

módulo 4

Comunicación Efectiva En El Trabajo

duración: 1.5 horas

contenidos:

Habilidades de comunicación asertiva.

Escucha activa y empatía.

Resolución de conflictos.

Fomento de un ambiente laboral positivo.

actividad práctica: Role-playing para practicar situaciones de estrés laboral.

módulo 5

Plan Personal De Bienestar

duración: 1.5 horas

contenidos:

Componentes de un plan de bienestar personal.

Establecimiento de metas realistas.

Monitoreo y ajuste del plan.

Recursos y apoyo disponibles.

actividad práctica: Creación de un plan personal de bienestar con seguimiento grupal.

y mucho más...

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