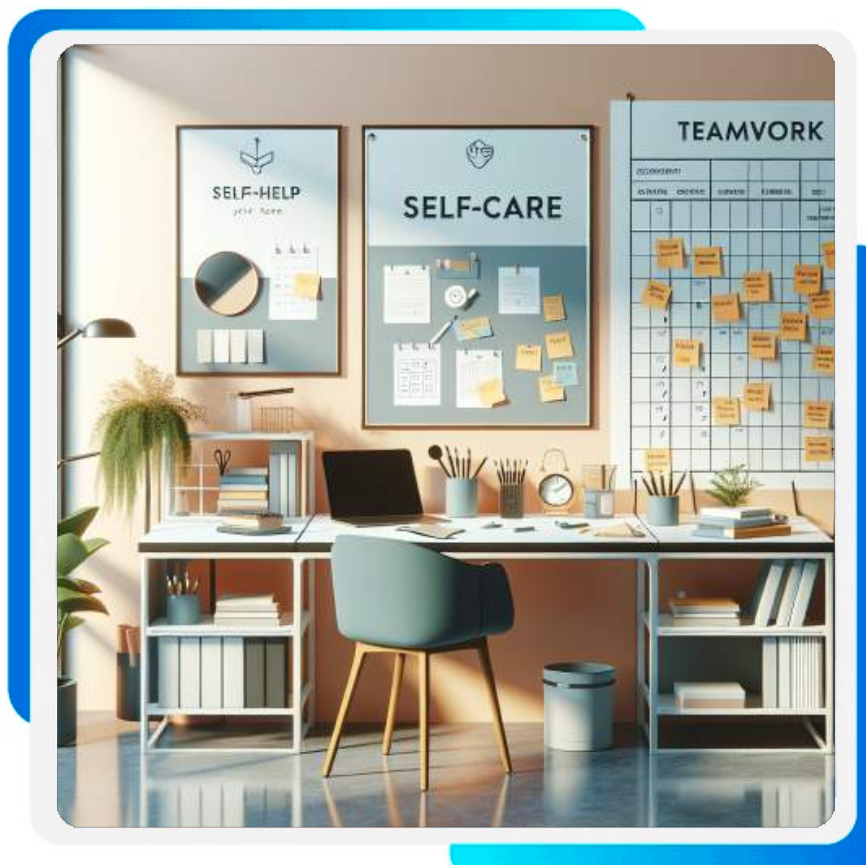




CURSO DE AUTOCUIDADO Y TRABAJO EN EQUIPO

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Este curso tiene el objetivo de mejorar el autocuidado y fomentar el trabajo en equipo



Objetivos específicos

- Fomentar la importancia del autocuidado personal. Desarrollar habilidades de comunicación efectivas. Promover la colaboración y el trabajo en equipo.



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 Y Trabajo En Equipo

- Importancia del autocuidado en el entorno laboral.
- Beneficios del trabajo en equipo eficaz.
- Diferencias entre grupo y equipo de trabajo.
- Herramientas para la mejora del autocuidado.
- Role Play - Práctica: Ejercicios de presentación personal.

Módulo 2: Estrategias De Autocuidado Personal

- Identificación de hábitos saludables.
- Técnicas de manejo del estrés.
- Equilibrio entre vida laboral y personal.
- Prácticas de mindfulness en el trabajo.
- Role Play - Práctica: Implementación de una rutina diaria.

Módulo 3: Comunicación Efectiva En Equipos

- Principios de la comunicación asertiva.
- Escucha activa y feedback constructivo.
- Manejo de conflictos en el equipo.
- Barreras de comunicación y cómo superarlas.
- Role Play - Práctica: Simulación de reuniones.

Módulo 4: Colaboración Y Trabajo En Equipo

- Crear sinergias en el equipo de trabajo.
- Asignación efectiva de roles y responsabilidades.
- Técnicas para la toma de decisiones en grupo.
- La importancia de la diversidad en equipos.

Role Play Dinámicas de grupo.

Módulo 5: Herramientas Para El Trabajo En Equipo

- Uso de tecnologías colaborativas.
- Gestión de proyectos en equipo.
- Técnicas de brainstorming efectivas.
- Evaluación del desempeño grupal.
- Role Play

Módulo 6: Liderazgo Y Motivación En Equipos

- Características de un buen líder.
- Estrategias para motivar al equipo.
- Desarrollo de liderazgo participativo.
- Fomento de la autonomía en el equipo.
- Role Play - Práctica: Actividades de liderazgo.

Módulo 7: Evaluación Y Mejora Continua

- Medición del éxito del equipo.
- Estrategias para la mejora continua.
- Retroalimentación y aprendizaje del equipo.

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