



CURSO TÉCNICAS TRABAJO EN POSTACIONES

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

El objetivo general del curso es proporcionar a los participantes las habilidades necesarias para optimizar su desempeño en el entorno de postaciones, mejorando la eficiencia, la seguridad y la satisfacción laboral.



Objetivos específicos

- Desarrollar capacidades para organizar el espacio de trabajo de manera efectiva.
- Aplicar técnicas de ergonomía para mejorar la comodidad y seguridad.
- Implementar estrategias para aumentar la productividad y eficiencia.



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:

Modulo 1: Introducción A Las Postaciones

- ¿Qué es una postación?
- Importancia de una buena postación
- Elementos de una postación eficiente
- Factores que afectan la productividad
- Beneficios de optimizar postaciones

Modulo 2: Organización Del Espacio De Trabajo

- Distribución del espacio
- Herramientas y materiales esenciales
- Técnicas de almacenamiento
- Eliminación de desorden
- Ergonomía y confort

Modulo 3: Ergonomía En Postaciones

- Principios básicos de ergonomía
- Ajuste de sillas y escritorios
- Posicionamiento de monitores
- Uso adecuado de periféricos
- Prevención de lesiones comunes

Modulo 4: Técnicas De Productividad

- Gestión del tiempo
- Eliminación de distracciones
- Técnicas de concentración
- Herramientas de productividad

Establecimiento de metas

Modulo 5: Seguridad En El Trabajo

- Identificación de riesgos
- Uso de equipos de protección
- Normas de seguridad
- Plan de emergencia
- Conciencia situacional

Modulo 6: Práctica En Postaciones

- Simulación de escenarios
- Evaluación de eficiencia
- Implementación de mejoras
- Feedback y ajustes
- Documentación de procesos

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