



GESTIÓN DE CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR LABORAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

El objetivo general de este curso es proporcionar herramientas y conocimientos necesarios para mejorar la calidad de vida y el bienestar laboral mediante estrategias efectivas.



Objetivos específicos

- Comprender los conceptos clave de la calidad de vida laboral. Identificar las prácticas que promueven el bienestar en el entorno de trabajo. Implementar estrategias para mejorar el equilibrio entre la vida laboral y personal.



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 Calidad De Vida Y Bienestar Laboral

Contenidos:

Definición de calidad de vida y bienestar laboral.

Importancia en el entorno de trabajo actual.
Factores que influyen en el bienestar laboral.
Beneficios de una estrategia de bienestar efectiva.

Actividad práctica: Discusión grupal sobre experiencias personales de bienestar laboral.

Módulo 2

Estrategias De Bienestar Personal

Contenidos:

Identificación de fuentes de estrés y su manejo.

Técnicas de relajación y mindfulness.

Importancia de la alimentación y el ejercicio.

Desarrollo de hábitos saludables.

Actividad práctica: Ejercicios de respiración y relajación guiados.

Módulo 3

Equilibrio Entre Vida Laboral Y Personal

Contenidos:

Concepto de equilibrio entre trabajo y vida personal.

Desafíos para lograr un equilibrio adecuado.

Estrategias para mejorar el balance trabajo-vida.

Herramientas para la gestión eficaz del tiempo.

Actividad práctica: Planificación de una semana equilibrada.

Módulo 4

Comunicación Y Relaciones Interpersonales

Contenidos:

Importancia de la comunicación efectiva en el trabajo.

Desarrollo de la empatía y la escucha activa.

Gestión de conflictos de manera constructiva.

Promoción de relaciones positivas en el equipo.

Actividad práctica: Role-playing para mejorar habilidades de comunicación.

Módulo 5

Implementación De Programas De Bienestar En La Empresa

Contenidos:

Diseño de programas de bienestar adaptados.

Medición del impacto de las iniciativas de bienestar.

Casos de éxito en la implementación de programas.

Rol de los líderes en la promoción del bienestar.

Actividad práctica: Creación de un plan de bienestar para una empresa ficticia.

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