



PROGRAMA DE BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA 2025

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Desarrollar habilidades y estrategias para mejorar la calidad de vida de los colaboradores. Fomentar el bienestar integral a través de prácticas sostenibles y saludables. Implementar un enfoque holístico para el bienestar corporativo.



Objetivos específicos

- Promover hábitos saludables en el entorno laboral.
- Incentivar la participación activa en programas de bienestar.
- Reducir el estrés laboral mediante técnicas efectivas.



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:

ORATORIA PODEROSA: Habla con Confianza y Persuasión
Fecha: Abril

Objetivo: Desarrollar habilidades para hablar con seguridad, transmitir ideas con claridad y persuadir con autenticidad.

1. INTRODUCCIÓN

Frase inicial poderosa:
No gana el que más sabe, sino el que mejor comunica lo que sabe.

- Breve presentación del ponente.
- Contextualización:
 - o Vivimos en la era de la comunicación. Pero no basta con hablar: hay que impactar.
 - o Todos necesitamos persuadir: al vender una idea, liderar un equipo, presentar un proyecto, dar clase, inspirar.

Pregunta al público:
¿Alguna vez tuviste algo importante que decir y sentiste que no supiste cómo decirlo?

2. BLOQUE 1: CONFIANZA – EL PODER DE CREER EN TU VOZ

Mensaje central: La seguridad no se nace, se entrena.
Puntos clave:

- Miedo escénico: es normal. Incluso los grandes oradores lo sienten.
- Técnicas para enfrentarlo:
 - o Respiración consciente.
 - o Visualización positiva.
 - o Preparación: cuando sabes de lo que hablas, la seguridad aumenta.

- Lenguaje corporal:
 - o Postura erguida.
 - o Contacto visual.
 - o Gestos abiertos.
- Voz segura:
 - o Tonos variados.
 - o Ritmo pausado.
 - o Énfasis en ideas clave.

Ejercicio breve (interactivo):
Pide a los asistentes repetir una frase poderosa con distintas intenciones (alegría, duda, autoridad).

3. BLOQUE 2: CLARIDAD – COMUNICA CON IMPACTO (10 minutos)

Mensaje central: La gente no recuerda todo lo que dices, pero sí cómo los hiciste sentir.

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