



TÉCNICAS PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Promover el bienestar integral de las personas a través del desarrollo de herramientas prácticas que favorezcan la salud física, emocional y relacional, mejorando así su calidad de vida personal y laboral.



Objetivos específicos

- Reconocer las dimensiones personales que influyen en la calidad de vida, tales como el bienestar emocional, físico, social y laboral, mediante herramientas de autoevaluación y reflexión.
- Aplicar técnicas prácticas de autocuidado y gestión emocional, que permitan mejorar el equilibrio entre las demandas cotidianas y el bienestar personal.
- Diseñar un plan de acciones concretas para el mejoramiento de la calidad de vida, integrando hábitos saludables, relaciones positivas y sentido de propósito.



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: Autoconocimiento y Bienestar Emocional (duración: 1 hora)

¿Qué es la calidad de vida?
Autoconocimiento como base del bienestar.
Identificación de emociones y cómo gestionarlas.

Actividad práctica:

Ejercicio "Rueda de la vida": Los participantes completan una rueda de evaluación de distintas áreas (salud, relaciones, trabajo, ocio, etc.), identificando qué áreas necesitan atención.
Dinámica de respiración consciente para reducir el estrés.

Módulo 2: Hábitos Saludables para el Día a Día (duración: 1 hora)

Importancia del sueño, la alimentación y el movimiento.

Microhábitos y autocuidado diario.
Gestión del tiempo y equilibrio vida-trabajo.

Actividad práctica:

Plan personal de autocuidado: Cada participante diseña un mini plan semanal con al menos 3 hábitos saludables a implementar.
Ejercicio de activación corporal o pausa activa (movilidad o estiramientos guiados).

Módulo 3: Relaciones Positivas y Sentido de Vida (duración: 1 hora)

Impacto de las relaciones en la calidad de vida.

Comunicación empática y límites sanos.
Propósito, valores y motivación personal.

Actividad práctica:

Dinámica "Carta a mi Yo Futuro": Los participantes escriben una carta breve proyectando sus avances en bienestar.
Reflexión grupal guiada sobre qué pueden aplicar en su vida cotidiana.

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