





Objetivo general

El objetivo general del curso es proporcionar a los participantes herramientas prácticas y teóricas para mejorar su bienestar personal a través de técnicas de autocuidado efectivas.



Objetivos específicos

- Comprender la importancia del autocuidado personal en el día a día.
- Identificar y aplicar técnicas de relajación y manejo del estrés.
- Desarrollar un plan personalizado de autocuidado.



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 Las Técnicas De Autocuidado

Duración: 1.5 horas

Contenidos:

Concepto y beneficios del autocuidado.

Importancia del autocuidado en la vida diaria.

Factores que influyen en el autocuidado.

Ejemplos de técnicas de autocuidado.

Actividad práctica: Reflexión grupal sobre experiencias personales de autocuidado.

Módulo 2

Técnicas De Relajación

Duración: 1.5 horas

Contenidos:

Respiración profunda y sus beneficios.

Introducción a la meditación y mindfulness.

Ejercicios de relajación muscular.

Uso de la música como herramienta de relajación.

Actividad práctica: Sesión de meditación guiada.

Módulo 3

Manejo Del Estrés

Duración: 1.5 horas

Contenidos:

Identificación de factores estresantes.

Estrategias efectivas para manejar el estrés.

Importancia del descanso adecuado.

Técnicas de liberación de tensión.

Actividad práctica: Ejercicio de identificación y manejo de estrés.

Módulo 4

Nutrición Y Autocuidado

Duración: 1.5 horas

Contenidos:

Relación entre nutrición y bienestar.

Alimentos que favorecen el bienestar mental y físico.

Importancia de la hidratación.

Planificación de comidas saludables.

Actividad práctica: Elaboración de un plan semanal de comidas.

Módulo 5

Desarrollo De Un Plan De Autocuidado Personal

Duración: 2 horas

Contenidos:

Componentes de un plan de autocuidado.

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