CURSO · DESARROLLO PERSONAL

Bienestar Emocional en el Trabajo y la Familia

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
Presencial, online en vivo o e-learning	**4 horas cronológicas**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Aprenderás herramientas prácticas para manejar las emociones y el estrés, comunicarte mejor y equilibrar el trabajo y la vida familiar. Curso de 4 horas.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de reconocer sus emociones y las señales de estrés, aplicar técnicas simples de autorregulación, comunicarse de forma asertiva en el equipo y en la familia, y elaborar un plan personal de equilibrio entre el trabajo y la vida familiar.

DIRIGIDO A

Trabajadores y trabajadoras de cualquier rubro, jefaturas, integrantes de Comités Paritarios y equipos de personas. El curso es educativo y preventivo: no es terapia ni reemplaza la atención de un profesional de la salud.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Reconocer qué es el bienestar emocional en el trabajo y en la casa
- Identificar emociones y aplicar técnicas de autorregulación
- Reconocer el estrés laboral y los riesgos psicosociales
- Comunicarse de forma asertiva en el equipo y en la familia
- Elaborar un plan personal de equilibrio trabajo-familia y autocuidado

CONTENIDOS

Módulo 1: Bienestar emocional en el trabajo y en la casa

- Qué es el bienestar emocional
- Cómo el trabajo influye en la familia y viceversa
- Señales de alerta en uno mismo
- Factores que protegen el bienestar

Módulo 2: Emociones y autorregulación

- Reconocer y nombrar las emociones
- Respiración y pausas activas
- Manejo de la rabia y la frustración
- Pensamientos que ayudan y que no ayudan

Módulo 3: Estrés laboral y riesgos psicosociales

- Estrés: qué es y cómo se manifiesta

- Riesgos psicosociales en el trabajo
- El cuestionario CEAL-SM en palabras simples
- Medidas preventivas en el equipo

Módulo 4: Comunicación asertiva en el equipo y en la familia

- Estilos de comunicación
- Pedir, decir que no y dar retroalimentación
- Conversaciones difíciles en el trabajo y en la casa
- Convivencia y respeto

Módulo 5: Equilibrio trabajo-familia, autocuidado y redes de apoyo

- Organizar tiempos y desconexión
- Hábitos de autocuidado: sueño, actividad y alimentación
- Redes de apoyo y cuándo pedir ayuda
- Plan personal de bienestar

METODOLOGÍA

Clases con exposición de contenidos, ejercicios prácticos de autorregulación, casos del trabajo y la familia, y elaboración de un plan personal de bienestar.

EVALUACIÓN

Evaluación de los aprendizajes mediante actividades prácticas y/o prueba final. Quienes aprueban reciben un certificado de participación emitido por Saberes OTEC SpA, verificable en saberesotec.cl.

> **Contenido propuesto y adaptable.** Este programa es una propuesta referencial: los contenidos, la duración y la modalidad están sujetos a cambios según los requerimientos del cliente y se adaptan al giro y tipo de negocio de cada empresa. El curso puede dictarse en forma presencial, online en vivo o e-learning.