CURSO · DESARROLLO PERSONAL

Bienestar Psicológico en el Trabajo

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
A medida: presencial, online en vivo o e-learning	**8 horas cronológicas**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Conocerás prácticas para fortalecer tu bienestar psicológico en el trabajo: resiliencia, propósito, relaciones positivas y equilibrio vida-trabajo. Curso de 8 horas.

DIRIGIDO A

Trabajadores, jefaturas, equipos de recursos humanos y comités paritarios interesados en promover el bienestar y la prevención de riesgos psicosociales.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Explicar las dimensiones del bienestar psicológico
- Aplicar estrategias de resiliencia ante situaciones de presión
- Fortalecer relaciones positivas y apoyo social en el equipo
- Organizar hábitos que favorezcan el equilibrio entre vida personal y trabajo
- Proponer acciones de bienestar para tu equipo o área

CONTENIDOS

- **Módulo 1:** Qué es el bienestar psicológico
- **Módulo 2:** Resiliencia y afrontamiento
- **Módulo 3:** Propósito y motivación en el trabajo
- **Módulo 4:** Relaciones positivas y clima laboral
- **Módulo 5:** Equilibrio vida-trabajo y hábitos saludables
- **Módulo 6:** Riesgos psicosociales y acciones preventivas
- **Módulo 7:** Plan de bienestar personal y de equipo

METODOLOGÍA

Clases con exposición de contenidos, ejemplos aplicados y ejercicios prácticos. Los casos se adaptan al rubro y a la realidad de la empresa cliente.

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.