



OBTENDRÁS DIPLOMA



# Técnicas de **Bienestar Laboral** en la Organización



Duración:  
08 horas



Modalidad:  
Presencial





# DESCRIPCIÓN

Técnicas de Bienestar Laboral en la Organización es un curso práctico diseñado para implementar **estrategias que promuevan un entorno laboral saludable** y alineado con los objetivos corporativos. Los participantes aprenderán a identificar fundamentos clave del bienestar, aplicar técnicas según las necesidades de la organización y prevenir riesgos psicosociales en el lugar de trabajo. A través de módulos interactivos, este programa ofrece herramientas efectivas para mejorar la calidad de vida laboral y potenciar el desempeño organizacional.



Duración:  
**08 horas**



Modalidad:  
**Presencial**



## Técnicas de Bienestar Laboral en la Organización

### ¿QUÉ APRENDERÁS?

- ✓ **Aplicar técnicas de bienestar laboral en la organización de acuerdo con alineamiento estratégico corporativo.**
- ✓ Identificar fundamentos básicos de bienestar laboral según ámbito organizacional.
- ✓ Identificar técnicas de bienestar laboral según requerimientos de la organización.
- ✓ Aplicar técnicas de prevención riesgos psicosociales según características del contexto laboral.

# Técnicas de Bienestar Laboral en la Organización

## MÓDULO I

### Introducción al Bienestar Laboral

- Definición de bienestar laboral.
- Factores que influyen en el bienestar laboral.
- Beneficios de bienestar laboral.

## MÓDULO II

### Gestión de Bienestar Laboral

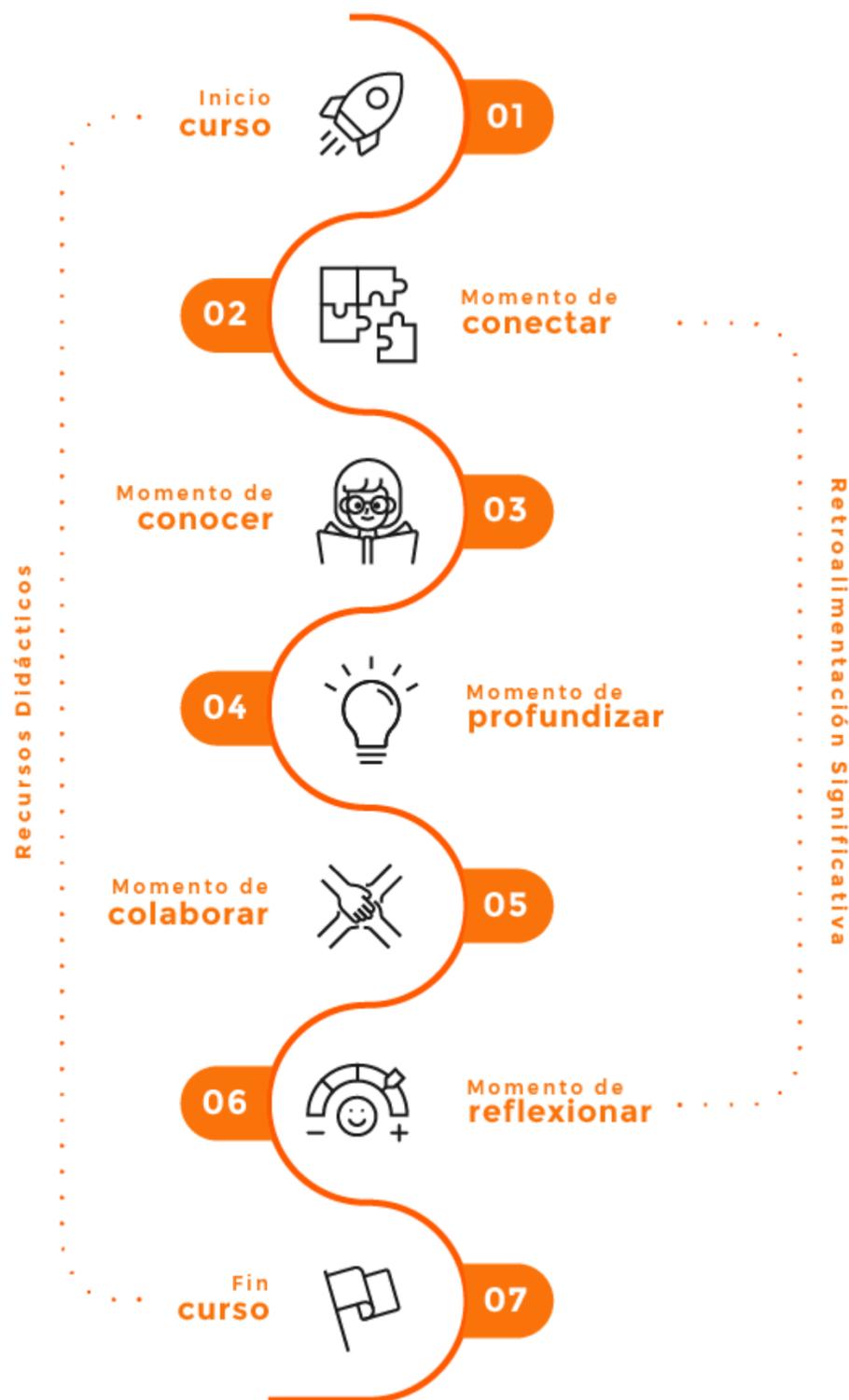
- Fuentes de estrés laboral.
- Técnicas de prevención y manejo del estrés laboral.
- Fomento del bienestar y equilibrio trabajo / vida personal.

# Técnicas de Bienestar Laboral en la Organización

## MÓDULO III

### Técnicas de Prevención Riesgos Psicosociales

- Tipos de riesgos psicosociales en el entorno laboral.
- Factores estresantes y desencadenantes comunes.
- Métodos de evaluación y detección de riesgos psicosociales.
- Comunicación y Relaciones Interpersonales.
- Importancia de la comunicación efectiva en la prevención de riesgos psicosociales.
- Desarrollo de habilidades para establecer relaciones saludables.
- Manejo de conflictos y situaciones difíciles en el trabajo.
- Factores Organizacionales y Culturales.
- Influencia de la cultura organizacional en la salud mental.
- rol de la organización en la prevención de riesgos psicosociales.
- Diseño de ambientes laborales saludables y motivadores.
- Recursos y Apoyo Psicosocial.
- Acceso a recursos de apoyo psicológico y emocional.
- Rol del departamento de recursos humanos en la atención a riesgos psicosociales.
- Técnicas personales de autocuidado y bienestar.



## Ruta de Aprendizaje

Nuestra trayectoria de aprendizaje ha sido diseñada para **orientar a los estudiantes** a través de un proceso educativo completo y dinámico, dividido en siete etapas clave:

### Inicio:

Iniciamos el curso estableciendo expectativas claras.

### Conectar:

Generamos vínculos entre los participantes y el contenido.

### Conocer:

Presentamos los conceptos fundamentales del curso.

### Profundizar:

Los estudiantes exploran a fondo el material proporcionado y practican.

### Colaborar:

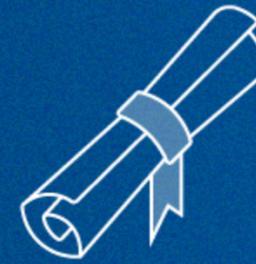
Fomentamos el trabajo en equipo para un aprendizaje práctico.

### Reflexionar:

Fomentamos la reflexión crítica para consolidar y aplicar el conocimiento a través de evaluaciones.

### Cierre:

Evaluamos y celebramos los logros al finalizar el curso.



# ¡Obten tu Diploma de Certificación al **aprobar** este curso!

## REQUISITOS DE **APROBACIÓN**

- ✓ Cumplir con las **actividades de aprendizajes contempladas en cada uno de los Módulos**
- ✓ Cumplir con el mínimo de asistencia a las **clases de un 75%**.
- ✓ Aprobar el curso con un **mínimo de 60 puntos** (en escala de 1 a 100).

\*Si no apruebas el curso, obtendrás un Certificado de Participación.



# ¿POR QUÉ ELEGIR A UDEC CAPACITA?



**+20 AÑOS  
CAPACITANDO**



**+500  
PROGRAMAS  
REALIZADOS**



**+55.000  
PARTICIPANTES  
CAPACITADOS**



**+54.000  
HORAS  
EJECUTADAS**



**+150 EMPRESAS  
CONFIAN  
EN NOSOTROS**



**93%  
DE SATISFACCIÓN  
EN PARTICIPANTES**



**CERTIFICACIÓN  
NCH 2728:2015  
BUREAU VERITAS**



**SOMOS  
GREAT PLACE  
TO WORK**



**DISPONIBLE  
FRANQUICIA  
TRIBUTARIA**



Universidad  
de Concepción

Udec  
Capacita

Obtén tu **Diploma de Aprobación**  
al finalizar el curso

Contacto:

**Krishna Rodriguez Suazo**  
Asistente de Proyectos



krishnarodriguez@udec.cl



+56 41 220 7484



www.udeccapacita.cl