



OBTENDRAS 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

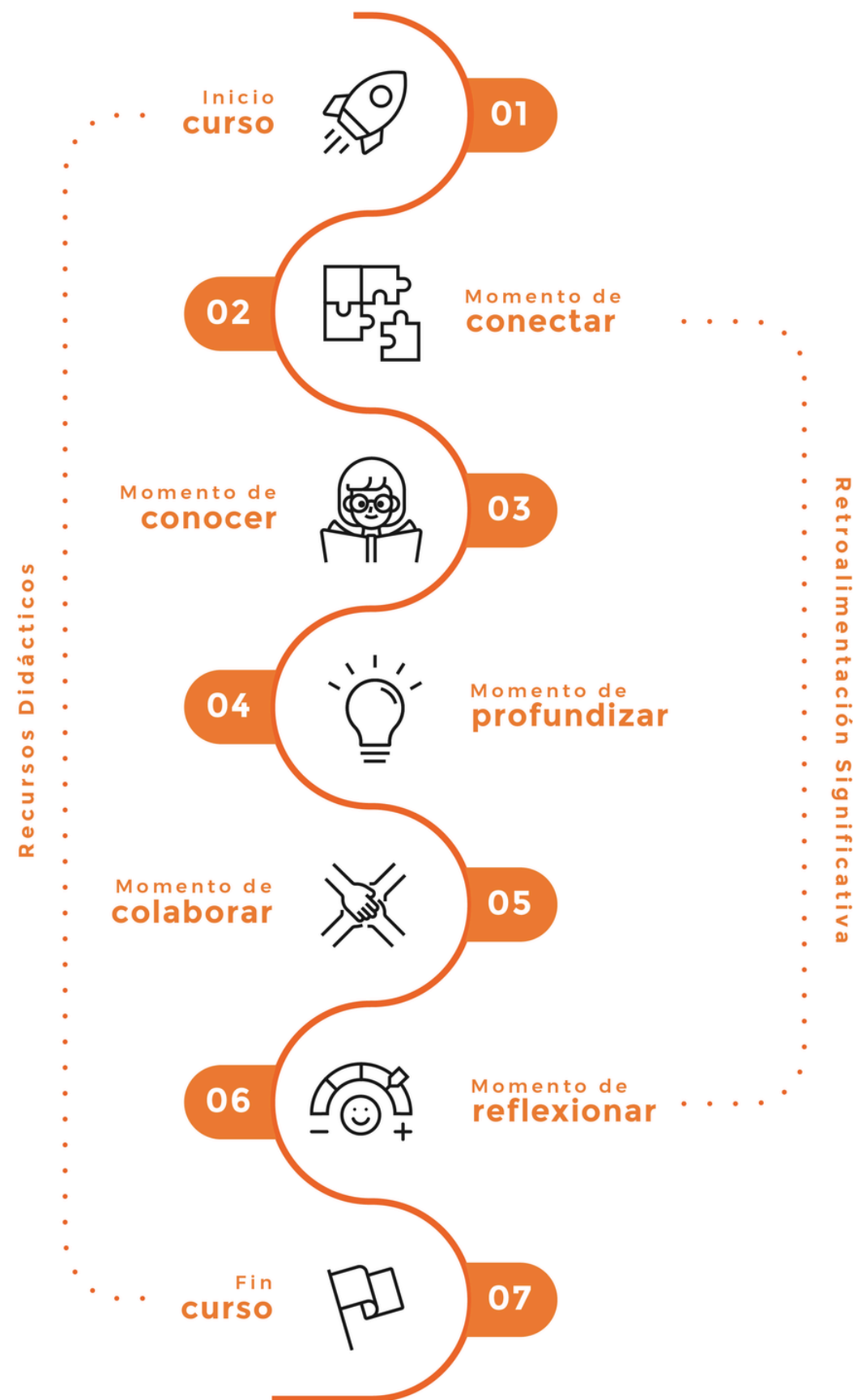
- Fuentes de estrés laboral.
- Técnicas de prevención y manejo del estrés laboral.
- Fomento del bienestar y equilibrio trabajo / vida personal.

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 **guiar 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:

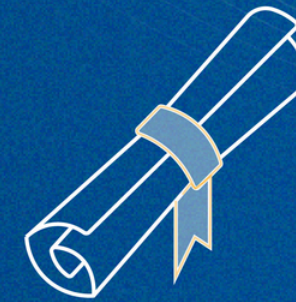
Fomentamos el trabajo en equipo para un aprendizaje práctico.

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.



¡Obtén 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 **aulas virtuales 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
CONFÍAN
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