



OBTENDRAS DIPLOMA



Técnicas Psicosociales y Laborales



Duración:
16 horas



Modalidad:
Presencial





DESCRIPCIÓN

El curso está orientado a desarrollar herramientas y habilidades básicas para enfrentar procesos de cambio en el ámbito laboral y personal, fortaleciendo la capacidad de adaptación y crecimiento profesional. A través de contenidos prácticos, las y los participantes podrán identificar desafíos asociados a nuevas etapas laborales, aplicar técnicas de desarrollo personal y bienestar emocional, y potenciar redes profesionales y sociales que favorezcan la integración y el desempeño en contextos de cambio.



Duración:
16 horas



Modalidad:
Presencial



Técnicas Psicosociales y Laborales

¿QUÉ APRENDERÁS?

- ✓ **Aplicar técnicas psicosociales y laborales en el fortalecimiento de habilidades personales según contexto organizacional.**
- ✓ Identificar cambios importantes en el ámbito laboral según adaptación personal y profesional.
- ✓ Identificar técnicas básicas de desarrollo personal y profesional según desafíos laborales y personales.
- ✓ Aplicar técnicas básicas de bienestar emocional según cambios en el ámbito laboral.
- ✓ Aplicar técnicas básicas de fortalecimiento de redes profesionales y sociales según integración y bienestar en etapas de cambio.

Técnicas Psicosociales y Laborales

MÓDULO I

Transición y Adaptación al Cambio en el Ámbito Laboral

- Cambios en el rol y la rutina laboral.
- Impacto en la identidad profesional
- redefinición del sentido de pertenencia laboral.
- Expectativas y realidades sobre el cambio en el ciclo de vida laboral.
- Estrategias para una transición efectiva y adaptación saludable al cambio.

MÓDULO II

Planificación Personal y Profesional en Nuevos Desafíos

- Organización del tiempo y nuevas actividades profesionales o recreativas.
- Establecimiento de rutinas efectivas para el bienestar personal y profesional.
- Exploración de nuevos proyectos formativos, personales o laborales.
- Planificación a corto y mediano plazo para seguir desarrollando competencias laborales.

Técnicas Psicosociales y Laborales

MÓDULO III

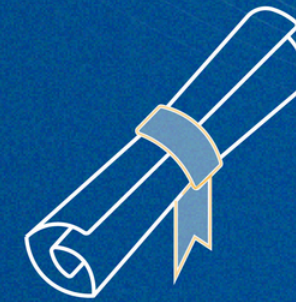
Bienestar Emocional y Gestión del Estrés en Etapas de Cambio

- Emociones comunes ante cambios laborales.
- Técnicas para gestionar el estrés y la incertidumbre en el entorno laboral.
- Autocuidado emocional y físico durante el proceso de ajuste.
- Técnicas para mantener el equilibrio entre actividad profesional y bienestar personal.

MÓDULO IV

Fortalecimiento de Redes Profesionales y Sociales

- Importancia de las redes de apoyo en el entorno laboral.
- Mantener contactos profesionales y personales para nuevas oportunidades.
- Participación en actividades laborales o comunitarias.
- Técnicas para mantener una vida social y profesional activa.



¡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 **clases presenciales 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