



COMUNICACIÓN EFECTIVA, HABILIDADES INTERPERSONALES Y SALUD MENTAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Desarrollar competencias de comunicación efectiva, habilidades interpersonales y estrategias básicas de autocuidado en salud mental, fortaleciendo relaciones laborales sanas, colaborativas y productivas.



Objetivos específicos

- Aplicar técnicas de comunicación efectiva en contextos laborales y personales.
- Fortalecer habilidades interpersonales para mejorar el trabajo en equipo.
- Reconocer factores que influyen en la salud mental y su impacto en el desempeño laboral.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1

Introducción a la comunicación efectiva

Contenidos:

Conceptos básicos de comunicación.

Elementos del proceso comunicativo.

Barreras de la comunicación.

Importancia en el entorno laboral.

Actividad Práctica: Análisis de situaciones comunicacionales en el trabajo.

Módulo 2

Habilidades interpersonales en el entorno laboral

Contenidos:

Definición de habilidades interpersonales.

Empatía y trabajo en equipo.

Relaciones laborales positivas.

Inteligencia emocional aplicada.

Actividad Práctica: Dinámicas de interacción y trabajo colaborativo.

Módulo 3

Escucha activa y comunicación asertiva

Contenidos:

Principios de la escucha activa.

Técnicas de escucha efectiva.

Comunicación asertiva vs pasiva y agresiva.

Expresión clara de ideas y emociones.

Actividad Práctica: Ejercicios de role play comunicacional.

Módulo 4

Manejo de conflictos y resolución de problemas

Contenidos:

Tipos de conflictos laborales.

Estrategias de resolución.

Negociación y mediación básica.

Control emocional en situaciones de tensión.

Actividad Práctica: Simulación de resolución de conflictos.

Módulo 5

Salud mental y bienestar en el trabajo

Contenidos:

Conceptos básicos de salud mental.

Estrés laboral y factores de riesgo.

Estrategias de autocuidado.

Clima laboral y bienestar emocional.

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl