



CURSO CLIMA LABORAL, RELACIONES LABORALES Y BIENESTAR LABORAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Capacitar a los participantes en la gestión efectiva del estrés laboral y la promoción del bienestar en el trabajo, proporcionando herramientas y estrategias prácticas para mejorar el ambiente laboral y la calidad de vida de los funcionarios.



Objetivos específicos

- Identificar los factores de estrés presentes en el entorno laboral y comprender sus efectos en la salud y el rendimiento de los empleados.
- Adquirir habilidades prácticas de manejo del estrés, como técnicas de relajación, mindfulness y establecimiento de límites saludables entre el trabajo y la vida personal.
- Implementar medidas concretas para promover un equilibrio adecuado entre la carga laboral y los recursos personales.



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 al Mejoramiento del Clima Laboral

Conceptos básicos de clima laboral.
Importancia del clima laboral en el rendimiento y bienestar de los empleados.
Factores que influyen en el clima laboral: liderazgo, comunicación, cultura organizacional, entre otros.
Métodos de evaluación del clima laboral.
Actividad práctica: Realizar un diagnóstico del clima laboral en grupos pequeños, identificando puntos fuertes y áreas de mejora, y proponiendo soluciones específicas.

Módulo 2: Estrategias para Mejorar el Clima Laboral

Fomento de la comunicación efectiva en el entorno laboral.
Promoción de un liderazgo positivo y participativo.
Gestión del conflicto y la resolución de problemas.
Incentivos y reconocimientos para el personal.
Desarrollo de políticas de conciliación laboral y personal.
Actividad práctica: Simulación de escenarios de conflicto laboral y búsqueda de soluciones mediante técnicas de negociación y mediación.

Módulo 3: Gestión del Estrés y Promoción del Bienestar Laboral

Identificación de los factores de estrés en el entorno laboral y sus impactos en la salud y el rendimiento.
Técnicas de manejo del estrés: mindfulness, relajación muscular progresiva, técnicas de respiración.
Estrategias para establecer límites saludables entre el trabajo y la vida personal.
Implementación de programas de apoyo emocional y psicológico para los empleados.
Promoción de un equilibrio entre la carga laboral y los recursos personales.
Actividad práctica: Sesiones prácticas de técnicas de manejo del estrés, seguidas de discusiones grupales sobre cómo aplicar estas técnicas en situaciones laborales específicas y fomentar un ambiente laboral más saludable y equilibrado.

Módulo 4: Fomento de la Buena Convivencia

Cultura organizacional basada en el respeto y la empatía.
Técnicas para resolver conflictos de manera constructiva. info@gocursos.cl | www.gocursos.cl | Irarrazaval #688 A Nuñoa

Herramientas para promover la colaboración y el trabajo en equipo.
Creación de políticas inclusivas y de diversidad en el lugar de trabajo.
Actividad práctica: Dinámicas de grupo para fortalecer la cohesión, la empatía y la resolución de problemas en un entorno laboral diverso y multicultural.

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