



AUTOCUIDADO Y TRABAJO EN EQUIPO (OUTDOOR)

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Fomentar el autocuidado personal y el trabajo en equipo mediante actividades outdoor y grupales, fortaleciendo la salud física y emocional de los participantes y mejorando sus habilidades de colaboración y resolución de conflictos en un entorno dinámico y natural.



Objetivos específicos

- Desarrollar estrategias de autocuidado físico y emocional que los participantes puedan incorporar en su vida diaria.
- Mejorar la comunicación y la cooperación entre los participantes a través de dinámicas y actividades de trabajo en equipo.
- Fomentar habilidades de resolución de conflictos y toma de decisiones colaborativas mediante ejercicios prácticos y desafíos grupales.



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 (30 minutos)

Bienvenida y presentación de los facilitadores
Dinámica rompehielos: Actividad breve para conocerse (ej. "Dos verdades y una mentira")
Presentación de los objetivos del curso
Agenda del día y logística

Módulo 2: Autocuidado Personal (1 hora)

Conceptos de autocuidado: ¿Qué es y por qué es importante?
Estrategias de autocuidado físico: Ejercicio, alimentación y descanso
Estrategias de autocuidado emocional:
Gestión del estrés y mindfulness
Actividad práctica: Ejercicio de respiración y relajación guiada
COFFEE BREAK

Módulo 3: Fundamentos del Trabajo en Equipo (1 hora)

Características de un equipo efectivo
Roles y responsabilidades dentro del equipo
Comunicación efectiva y escucha activa
Actividad práctica: Juego de roles para mejorar la comunicación

Módulo 4: Actividad Outdoor de Trabajo en Equipo (2 horas)

Instrucciones y reglas de la actividad outdoor
División de equipos y asignación de roles
Actividad principal: Carrera de obstáculos, búsqueda del tesoro o construcción de refugios
Debriefing: Reflexión sobre el trabajo en equipo y la colaboración durante la actividad
ALMUERZO Y TIEMPO DE DESCANSO (1 hora)

Módulo 5: Resolución de Conflictos y Toma de Decisiones en Equipo (1 hora)

Identificación y manejo de conflictos en el equipo
Técnicas de resolución de conflictos
Procesos de toma de decisiones colaborativas
Actividad práctica: Escenarios de resolución de conflictos

Módulo 6: Actividad Grupal Outdoor de Resolución de Problemas (1.5 horas)

Instrucciones y reglas de la actividad
Ejercicio práctico: Desafío de resolución de problemas (ej. escape room al aire libre, desafíos de lógica)
Debriefing: Reflexión sobre la dinámica del grupo y las estrategias utilizadas
COFFEE BREAK

Módulo 7: Cierre y Evaluación (30 minutos)

Resumen de aprendizajes del día
Evaluación del curso y feedback de los participantes
Palabras finales y despedida

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