



CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR LABORAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Proporcionar a los participantes los conocimientos, herramientas y habilidades necesarias para promover y mejorar la calidad de vida y el bienestar laboral tanto a nivel individual como organizacional.



Objetivos específicos

- 1. Comprender los conceptos fundamentales de calidad de vida y bienestar laboral, identificando su importancia en el ámbito laboral actual y su relación con la productividad y la satisfacción laboral.
- 2. Analizar los factores que influyen en la salud física y mental en el entorno laboral, así como desarrollar estrategias para prevenir lesiones, gestionar el estrés y promover estilos de vida saludables entre los colaboradores.
- 3. Diseñar e implementar programas y políticas de bienestar laboral en las organizaciones, fomentando una cultura organizacional que promueva el equilibrio entre trabajo y vida personal, la flexibilidad laboral y el apoyo emocional, con el fin de mejorar el clima laboral y la satisfacción de los empleados.



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 Calidad de Vida y Bienestar Laboral

Definición de calidad de vida y bienestar laboral.
Importancia del bienestar laboral para la productividad y la satisfacción laboral.
Factores que influyen en la calidad de vida y el bienestar en el trabajo.

Módulo 2: Salud Física en el Entorno Laboral

Ergonomía en el lugar de trabajo: diseño de espacios ergonómicos y prevención de lesiones.
Promoción de estilos de vida saludables: nutrición, ejercicio y descanso.
Estrategias para prevenir el estrés laboral y el agotamiento físico.

Módulo 3: Salud Mental en el Entorno Laboral

Conciencia sobre la salud mental en el trabajo.
Identificación y gestión del estrés laboral.
Fomento de un entorno de trabajo positivo y de apoyo emocional.
Herramientas para la gestión del tiempo y la organización personal.

Módulo 4: Equilibrio entre Trabajo y Vida Personal

Importancia del equilibrio entre trabajo y vida personal.
Estrategias para gestionar el tiempo de manera eficaz.
Fomento de políticas de flexibilidad laboral y teletrabajo.

Módulo 5: Cultura Organizacional y Bienestar Laboral

El papel de la cultura organizacional en el bienestar laboral.
Estrategias para promover una cultura de bienestar en la empresa.
La importancia del liderazgo y el ejemplo de los directivos en la promoción del bienestar laboral.

Módulo 6: Evaluación y Mejora Continua del Bienestar Laboral

Métodos de evaluación del bienestar laboral: encuestas, entrevistas, indicadores de salud, etc.

Interpretación de los resultados y desarrollo de acciones de mejora.
Implementación de programas de bienestar laboral a largo plazo.

Módulo 7: Casos Prácticos y Ejemplos Exitosos

Estudio de casos reales de empresas que han implementado con éxito programas de bienestar laboral.
Análisis de las estrategias utilizadas y los resultados obtenidos.
Lecciones aprendidas y recomendaciones para la implementación en otras organizaciones.

Módulo 8: Conclusiones y Plan de Acción Personal

Resumen de los conceptos clave aprendidos.
Desarrollo de un plan de acción personal para mejorar la calidad de vida y el bienestar laboral.
Compromiso con el cambio y la mejora continua.

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