



# CURSO CLIMA LABORAL, RELACIONES LABORALES Y BIENESTAR LABORAL

Impartido por: Capacitaciones GoCursos Spa

Modalidad Presencial/Elearning

Reunión con Relator Costo 0 Incluye
Diplima 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

#### Módulo 2: Estrategias para Mejorar el Clima Laboral

mejora, y proponiendo soluciones específicas.

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

Técnicas para resolver conflictos de manera constructiva. 

info@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	Irarrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl





