



TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO, MANEJO DEL **ESTRÉS Y TRABAJO** **EN EQUIPO**

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Proporcionar a los participantes las herramientas necesarias para el cuidado personal, el manejo del estrés y la eficacia del trabajo en equipo. Fundamentar la importancia de estos elementos para la salud mental y física, así como para la productividad laboral.



Objetivos específicos

- 1. Identificar las técnicas de autocuidado y su aplicación en la vida diaria.
- 2. Desarrollar habilidades para el manejo del estrés en diferentes contextos.
- 3. Comprender y aplicar las dinámicas de trabajo en equipo para mejorar la eficacia del grupo.



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 autocuidado

- Definición de autocuidado
- Importancia del autocuidado
- Aspectos básicos del autocuidado
- Beneficios del autocuidado
- Prácticas de autocuidado

Módulo 2: Técnicas de Autocuidado

- Técnicas de respiración
- Ejercicio físico
- Alimentación saludable
- Mindfulness
- Descanso adecuado

Módulo 3: Introducción al manejo del estrés

- Definición de estrés
- Tipos de estrés
- Causas del estrés
- Consecuencias del estrés
- Técnicas de manejo del estrés

Módulo 4: Técnicas para el manejo del estrés

- Técnicas de relajación
- Técnicas de resiliencia
- Técnicas de gestión del tiempo
- Técnicas de autocontrol

- Técnicas de pensamiento positivo

Módulo 5: Introducción al Trabajo en equipo

- Definición de equipo de trabajo
- Características de un equipo de trabajo
- Importancia del trabajo en equipo
- Beneficios del trabajo en equipo
- Dinámicas de trabajo en equipo

Módulo 6: Técnicas de Trabajo en equipo

- Comunicación efectiva
- Resolución de conflictos
- Cooperación y colaboración
- Liderazgo en equipo
- Motivación de equipo

Módulo 7: Integración de técnicas de autocuidado, manejo del estrés y trabajo en equipo

- Integración de técnicas en la vida diaria
- Práctica de técnicas en situaciones reales
- Evaluación de la efectividad de las técnicas
- Ajuste y mejora de las técnicas
- Implementación de las técnicas en el entorno laboral

Módulo 8: Conclusiones y cierre del programa

- Repaso de los conceptos aprendidos
- Evaluación del aprendizaje

y mucho más...

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