

## DESCRIPTOR OFERTA FORMATIVA

### IDENTIFICACIÓN

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Nombre</b>                   | Herramientas para alcanzar el bienestar y desarrollo personal   |
| <b>Modalidades de Enseñanza</b> | Presencial  |
| <b>Horas Disponibles</b>        | 16  |
| <b>Código Sence</b>             | 1237945861  |
| <b>Dirigido a</b>               | El programa está dirigido a todos aquellos trabajadores de la organización que requieren incorporar herramientas de auto ayuda, tendientes a mejorar su calidad de vida laboral y personal, independiente a las funciones que desempeña en la organización.   |
| <b>Objetivos Generales</b>      | Al finalizar el programa, los participantes estarán en condiciones de utilizar estrategias de pensamiento positivo, comunicación, manejo del estrés y aplicar técnicas para una alimentación saludable, que les permitirán generar un cambio positivo en su entorno, permitiendo mejorar su calidad de vida, salud y bienestar en el ámbito personal, familiar y laboral. |

### INTRODUCCIÓN

La idea de este curso es crear un espacio de cambio positivo, mayor calidad de vida, salud y bienestar en los participantes, mejorando las relaciones interpersonales, la colaboración e integración, tanto en su vida personal como laboral. De este modo, se busca mejorar la perspectiva de los trabajadores, orientándola a una mirada más positiva de su entorno y actividades, y fomentar además, una actitud positiva sobre su labor en el ámbito del trabajo.

### CONTENIDOS

| Calidad de vida  | Bienestar y pensamiento positivo  | Aplicación de técnicas de comunicación efectiva   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Percepción actual de nuestra calidad de vida.</li> <li>La búsqueda del equilibrio y la calidad de vida en general.</li> <li>Gestión de la calidad de vida y pensamiento positivo.</li> <li>Efectos en la salud, los logros personales y el entorno familiar.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>El método para obtener lo que buscamos.</li> <li>Razones de por qué no logramos lo que queremos.</li> <li>Pensamiento positivo, negativo y sus efectos en la vida personal, familiar y profesional.</li> <li>Actitud positiva y negativa: efectos en la salud.</li> <li>El bienestar y la obtención de logros laborales y profesionales.</li> <li>Cuatro formas de vender el temor y cambiar nuestra vida.</li> <li>Alimentación y salud, pilares del equilibrio y bienestar.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Inducción a la comunicación efectiva.</li> <li>Errores frecuentes y creencias erróneas sobre la comunicación efectiva.</li> <li>El desarrollo de la empatía y la conexión con las personas.</li> <li>Técnicas de Feed Back efectivo para facilitar la comprensión.</li> <li>Cómo vencer la ansiedad o agresividad en las comunicaciones.</li> <li>Comunicación y emoción.</li> </ul> |

## DESCRIPTOR OFERTA FORMATIVA

| <i>Objetivos</i>   | <i>Objetivos</i>   | <i>Objetivos</i>  |
|--|--|---|
| Mediante este módulo, los alumnos trabajarán la calidad de vida, como herramienta de equilibrio, calidad, salud y bienestar. | Mediante este módulo, los alumnos serán reforzados enfáticamente en el pensamiento positivo y el bienestar, como motor para la obtención de cambios. | Mediante este módulo, los alumnos aplicarán técnicas para una comunicación efectiva, como motor de un bienestar personal. |

| <b>Estrategias para el manejo del estrés</b>  | <b>Alimentación y vida saludable</b>  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Inducción al estrés: cómo reconocerlo, síntomas físicos, emocionales y conductuales.</li> <li>Efectos de situaciones de estrés sobre la salud y prevención de efectos negativos.</li> <li>Definición de objetivos ante el estrés: centrándonos en lo que queremos lograr, no en lo que no queremos que ocurra.</li> <li>Estrategia para la prevención del estrés.</li> <li>Técnicas de relajación.</li> <li>Técnicas de ejercitación corporal para la activación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relación entre alimentación y vida saludable.</li> <li>Cambio de hábitos alimentarios y de ejercitación.</li> <li>Efecto de alimentación en nuestro estado de ánimo y físico.</li> <li>Errores frecuentes en relación a la alimentación y la actividad física.</li> <li>Diseño de plan de ejercitación y alimentación saludable</li> </ul> |
| <i>Objetivos</i>  | <i>Objetivos</i>  |
| Mediante este módulo, los alumnos serán introducidos en diferentes técnicas y estrategias para el manejo del estrés.  | Mediante este módulo, los alumnos se educarán en relación a hábitos alimentarios y vida saludable.  |

### ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS MODALIDAD PRESENCIAL

| <b>Adquisición de Conocimiento</b>   | <b>Adquisición de Habilidades</b>  | <b>Adquisición de Actitudes</b>  |
|--|--|--|
| Las clases teóricas se desarrollaran a través de la exposición de los contenidos por parte del relator asistido con material escrito y audiovisual. Se realizará en forma individual con supervisión directa en donde se explicará los procesos técnicos relacionados a través de las herramientas informáticas descritas. | A través de guías de trabajo, el relator contextualizará el uso de las herramientas contables e informáticas con el objeto de dar soluciones prácticas y concretas a las reales necesidades de los trabajadores en el puesto de trabajo. | En general se fomentarán actitudes comunicacionales y de colaboración a través de las actividades prácticas relacionadas al contenido en las cuales se valoraran las opiniones tanto de los alumnos como la del relator. |

## DESCRIPTOR OFERTA FORMATIVA

### PERFIL DEL RELATOR

Profesional o técnico área de las ciencias sociales, con al menos 5 años de experiencia comprobable. Experiencia como docente o facilitador de procesos en la formación y capacitación en adultos. Mínimo 3 años.