

Bienestar laboral

Sobre el curso

¡Descubre un camino hacia un ambiente laboral más saludable y equilibrado! En nuestro curso de Bienestar Laboral, explorarás desde la identificación de riesgos psicosociales hasta técnicas prácticas para manejar el estrés y cultivar relaciones laborales positivas. ¡Sumérgete en un viaje de autodescubrimiento y aprendizaje continuo para transformar tu experiencia en el trabajo! ¡No esperes más para invertir en tu bienestar laboral y potenciar tu crecimiento personal y profesional!

Detalles

⇌ Cod. Sence 1238055726

🕒 96 horas

☰ Nivel 2

💰 537.600

Que aprenderás

Aprenderás a priorizar tu bienestar laboral con nuestro curso especializado. Desde la identificación de riesgos psicosociales hasta el fomento de relaciones saludables y técnicas efectivas para manejar el estrés, adquirirás habilidades prácticas para cultivar un entorno laboral positivo. Descubrirás la importancia del clima laboral, desarrollarás inteligencia emocional y aplicarás estrategias personales para un equilibrio emocional duradero.

Contenido del curso

1 - Riesgos Psicosociales y Bienestar Laboral

- Definición de riesgos psicosociales
- Riesgos psicosociales en el Trabajo
- Factores de bienestar laboral
- Identificación de factores de riesgo como el estrés, la carga de trabajo y el acoso laboral
- Consecuencias de los riesgos psicosociales en la salud y el bienestar

2 - Manejo de Emociones en el Trabajo

- Clima laboral y cómo promoverlo para el Bienestar
- Inteligencia emocional en el trabajo
- Comunicación y resolución de conflictos
- Definición de inteligencia emocional

3 - Manejo de Emociones y Estrés para el Trabajador

- Estrategias personales para el bienestar
- Comunicación y Relaciones Laborales Saludables
- Técnicas Prácticas de Manejo del Estrés en el trabajo
- Aplicación de técnicas de relajación y mindfulness para el manejo del estrés
- Cómo aplicar técnicas de manejo del estrés en situaciones laborales