

Herramientas para mejorar la calidad de vida laboral

Resumen

Modalidad de Enseñanza:

A distancia manual

Horas disponibles:

100 Hrs.

Código Sence:

1238032859

Dirigido a:

Ejecutivos de servicio al cliente

Objetivos Generales:

Aplicar herramientas para mejorar la calidad de vida laboral considerando elementos para mejorar la gestión en la organización, prevenir peligros y enfermedades profesionales asociadas al trabajo.

Descripción

Este curso se orienta a mejorar la calidad de vida laboral con el objetivo de alcanzar los resultados esperados con una correcta gestión de los recursos laborales, con calidad y con menor desgaste personal.

Contenidos

**Módulo 1: “Efectividad personal”**

- Rombo de la efectividad.
- ¿Qué es efectividad?
- ¿Cuándo se alcanza un alto grado de efectividad?
- Definamos cada una de las dimensiones del rombo de la efectividad.
- Los resultados.
- Las relaciones con los otros.
- Aprendizajes.
- Calidad de vida

**Objetivos módulo 1**

Identificar los factores que intervienen en el alcance de la efectividad personal en el contexto laboral.

**Módulo 2: “Gestión del tiempo laboral”**

- La gestión del tiempo.
- Cansancio y estrés.
- El modelo de los cuatro demandantes del tiempo: Familia, personal, trabajo y comunidad.
- Patologías básicas en el manejo de los cuatro demandantes del tiempo.
- Patologías fuertes y agudas: Hedonistas, frustrados, idealistas y workaholics.
- Patologías débiles o combinadas: Individualistas, personas públicas, sociales, retraídos, consumidos y adolescentes.
- La patología de mayor riesgo: Workaholics.
- Características de los workaholics.
- Riesgos para los workaholics.

**Objetivos módulo 2**

Clasificar los cuatro demandantes del tiempo para evitar patologías que reflejan un mal manejo del tiempo.

**Módulo 3: “Gestión del modelo de los cuatro demandantes del tiempo”**

- Cómo avanzar con el modelo de los cuatro demandantes del tiempo.
- Cómo gestionar el tiempo familiar.
- Cómo gestionar el tiempo comunitario.
- Cómo gestionar el tiempo del trabajo.
- Cómo gestionar el tiempo personal.

**Objetivos módulo 3**

Aplicar estrategias de gestión del tiempo considerando el parámetro de gestión del recurso en el ámbito familiar, comunitario, laboral y personal.

Herramientas para mejorar la calidad de vida laboral



Módulo 4: “Autocuidado para prevenir enfermedades profesionales”

- La importancia del autocuidado para prevenir enfermedades profesionales.
- Burnout.
- Características del burnout.
- Estrés laboral.
- Características del estrés laboral.
- Teoría del autocuidado.
- ¿Cómo implementar el autocuidado?
- El cuidado del cuerpo.
- Practicar el autocuidado.
- Prácticas del autocuidado para la prevención del estrés.
- Factores que influyen en la calidad de vida.
- Conductas de autocuidado.
- La autoestima en el autocuidado.



Objetivos módulo 4

Emplear técnicas de autocuidado para prevenir enfermedades profesionales.



Módulo 5: “Autocuidado emocional como estrategia para la calidad de vida laboral”

- Las emociones.
- Expresión de las emociones.
- ¿Cómo puedo cambiar la percepción emocional de mi entorno laboral?
- Alteraciones en el estado emocional.



Objetivos módulo 5

Utilizar estrategias de autocuidado emocional para orientar conductas positivas en el contexto laboral.



Módulo 6:

- Empatía en el trato interpersonal.
- ¿Cómo demostrar empatía?
- Prácticas de una conducta empática.
- El conflicto.
- ¿Cómo manejar nuestra habilidad de empatizar y escuchar?



Objetivos módulo 6

Emplear estrategias de autocuidado para mejorar las relaciones interpersonales en el contexto laboral.