

Competencias para la optimización de la vida laboral

Resumen

Modalidad de Enseñanza:

A distancia tablet

Horas disponibles:

140 Hrs.

Código Sence:

1238036242

Dirigido a:

- Jefes
- Supervisores

Objetivos Generales:

Aplicar herramientas para la optimización de habilidades blandas y efectividad personal en el entorno laboral.

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: “Manejo de la efectividad y gestión del tiempo”**

- Efectividad personal.
- Gestión del tiempo laboral.
- Gestión del modelo de los 4 demandantes del tiempo.

**Objetivos módulo 1**

Identificar los factores que intervienen en el alcance de la efectividad personal y gestión del tiempo en el contexto laboral.

**Módulo 2: “Gestión de las prioridades y urgencias, implementando la agenda como instrumento de planificación”**

- La importancia y la urgencia.
- Gestión de prioridades.
- La agenda de actividades.
- El uso de la agenda.

**Objetivos módulo 2**

Reconocer las prioridades y urgencias considerando la agenda.

**Módulo 3: “La inteligencia emocional y la conducta positiva”**

- Inteligencia emocional y conducta positiva.
- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Habilidades de la inteligencia emocional.
- ¿Qué son las emociones?
- Emociones aliadas o enemigas.
- Emociones negativas y positivas.
- Las emociones negativas.
- Utilidad de las emociones negativas.
- Clima emocional organizacional.
- Clima emocionalmente positivo.
- Los estados de ánimo.
- La autoestima.
- La importancia de la autoestima.

**Objetivos módulo 3**

Identificar los conceptos básicos, del proceso de la inteligencia emocional, para desarrollar una conducta positiva en el proceso laboral.

Competencias para la optimización de la vida laboral



Módulo 4: “Optimismo y actitud positiva, un complemento de la creatividad”

- Optimismo y actitud positiva.
- Optimismo y pesimismo.
- Cómo nos ayuda el optimismo a alcanzar nuestros objetivos.
- La importancia del optimismo.
- Fases de la creatividad.
- Factores que condicionan la creatividad.
- Qué es la creatividad.
- Creatividad y emociones (I).



Objetivos módulo 4

Emplear elementos del optimismo y actitud positiva para potenciar la creatividad en el entorno laboral.



Módulo 5: “Gestión para la resolución de conflictos”

- Gestión constructiva de conflictos.
- La forma de enfrentar los conflictos: Introducción.
- La forma de enfrentar los conflictos: Situación.
- La forma de enfrentar los conflictos: Comentarios.



Objetivos módulo 5

Aplicar estrategias para la resolución de conflictos dentro de la organización.



Módulo 6: “Autocuidado y sus dimensiones”

- Autocuidado para prevenir enfermedades profesionales.
- Autocuidado emocional como estrategia para la calidad de vida laboral.
- Autocuidado y relaciones interpersonales.



Objetivos módulo 6

Emplear técnicas de autocuidado para prevenir enfermedades profesionales.



Módulo 7: “Accidentes laborales y enfermedades profesionales (ley 16.744)”

- Seguro obligatorio de accidentes del trabajo y enfermedades profesionales.
 - ¿Qué es?
 - ¿A quiénes protege?
- Accidentes.
 - Procedimientos a seguir.
- Criterios de investigación.
 - Actividades.
- Fases de investigación.
- Envío a Mutual.
- Incidente.
 - Causas.
- CPHS.
 - Modelo de comité.



Objetivos módulo 7

Aplicar el marco legal referente a los accidentes laborales para su aplicación en posibles ocurrencias.