Descriptor oferta formativa

Técnicas para prevenir riesgos psicosociales en el trabajo

Resumen

Modalidad de Enseñanza:
Presencial

Horas disponibles:
16 Hrs.

Código Sence:
1238045298

Objetivos Generales:
Aplicar técnicas de prevención ante riesgos psicosociales considerando protocolos de autocuidado y gestión laboral a partir de la aplicación del CEAL-SM

Descripción

Fomenta un entorno laboral saludable y equilibrado con nuestro programa enfocado en la prevención de riesgos psicosociales en el ámbito laboral, brindando herramientas valiosas y prácticas para minimizar y enfrentar los factores de riesgo que puedan afectar la salud mental y el bienestar de los colaboradores en su entorno de trabajo.
Los participantes podrán gestionar su tiempo, mejorar su efectividad personal y autocuidado emocional, conociendo la nueva modalidad de evaluación de la salud mental: Cuestionario CEAL-SM (actualización de ISTAS 21), pudiendo emplear programas de intervención en la salud laboral y el bienestar psicosocial de los colaboradores.
Al completar este programa, los empleados estarán capacitados para aplicar técnicas de prevención ante riesgos psicosociales y promoción de protocolos de autocuidado en la gestión laboral a partir de la aplicación nuevo cuestionario regido por la Superintendencia de Seguridad Social, promoviendo un entorno de trabajo más seguro, productivo y emocionalmente equilibrado para todos los miembros del equipo.

Contenidos

Módulo 1: Gestión del tiempo

- Efectividad Personal.
- Gestión del tiempo laboral.
- Gestión del modelo de los cuatro demandantes del tiempo.

Objetivos módulo 1:

Identificar los elementos claves del modelo de los 4 demandantes del tiempo y como se relaciona con la efectividad personal.

Módulo 2: Técnicas de cuidado personal

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

Objetivos módulo 2

Aplicar técnicas de cuidado personal según protocolos.

Módulo 3: Salud mental en ambientes laborales

- Introducción a la salud mental.
- Definición y características de Salud mental.
- Definición y características del entorno laboral.
- Factores laborales que afectan la salud mental.
- Impacto de la salud mental en el entorno laboral.
- Enfermedades mentales más comunes.
- Estrategias de manejo de dificultades en el entorno laboral.
- Productividad y bienestar en entornos saludables.

Objetivos módulo 3

Identificar los conceptos, factores y estrategias de la salud mental en el ambiente laboral

Descriptor oferta formativa

Técnicas para prevenir riesgos psicosociales en el trabajo

Módulo 4: Aplicación del Cuestionario CEAL-SM (ISTAS 21)

- Presentación del CEAL-SM.
- Propósito, componentes, desarrollo y validez y medición del instrumento.
- Administración del CEAL-SM: quién debe administrarlo, cómo y cuándo.
- Interpretación de los resultados del CEAL-SM.
- Programas de intervención de bienestar laboral.
- Limitaciones y consideraciones éticas del CEAL-SM.

Objetivos módulo 4

Aplicar el Cuestionario de Evaluación de Ambientes Laborales en Salud Mental (CEAL-SM) y programas de intervención en entornos laborales