Descriptor oferta formativa

Herramientas para mejorar la calidad de vida laboral

Resumen

Modalidad de Enseñanza:
Elearning asincrónico

Horas disponibles:
60 Hrs.

Código Sence:
1238073004

Objetivos Generales:
Aplicar técnicas para la prevención de enfermedades laborales considerando elementos de gestión del tiempo, autocuidado y prevención.

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: “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 2

Aplicar procedimientos de cuidado personal considerando sus dimensiones.

Módulo 3: Prevención de consumo de drogas y alcohol.

- Conceptos básicos sobre consumo de drogas y alcohol.
- Tipos de drogas y alcohol.
- Factores de riesgo personales y laborales.
- Impacto en la productividad y el ambiente laboral.
- Consecuencias físicas y psicológicas del consumo.
- Estrategias y prácticas de prevención en el trabajo.
- Promoción de un ambiente seguro y saludable.

Objetivos módulo 3

Aplicar estrategias efectivas de prevención de consumo de drogas y alcohol en contexto laboral.