Descriptor oferta formativa

Estrategias para el bienestar y la calidad de vida laboral

Resumen

Modalidad de Enseñanza:
Elearning sincrónico

Horas disponibles:
16 Hrs.

Código Sence:
1238087616

Objetivos Generales:
Aplicar estrategias de calidad de vida laboral en la empresa considerando el marco normativo vigente en Chile.

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: Fundamentos de la Calidad de Vida Laboral

- Concepto de calidad de vida en el trabajo y su impacto en productividad.
- Factores protectores y de riesgo en el entorno laboral.
- Actualización normativa: Ley Karin (21.643) y Ley 21.331 sobre salud mental laboral.

Objetivos módulo 1

Identificar los factores que influyen en la calidad de vida y salud ocupacional según normativa vigente.

Módulo 2: Efectividad Personal y Gestión del Tiempo

- Organización y planificación laboral.
- Modelo de los cuatro demandantes del tiempo.
- Equilibrio trabajo–vida personal.
- Prevención del burnout.

Objetivos módulo 2

Reconocer técnicas de organización considerando ámbito laboral y persona.

Módulo 3: Autocuidado Integral y Prevención de Enfermedades Profesionales

- Autocuidado físico: pausas activas, ergonomía básica, higiene del sueño.
- Autocuidado emocional: manejo de estrés, técnicas de relajación y mindfulness.
- Estrategias de prevención de riesgos.

Objetivos módulo 3

Emplear prácticas de autocuidado físico y emocional en el contexto laboral.

Módulo 4: Estrategias de Bienestar Organizacional y Clima Laboral

- Construcción de ambientes laborales saludables.
- Comunicación efectiva y relaciones interpersonales positivas.
- Políticas de bienestar laboral en Chile (Suseso, Mutualidades, empresas inclusivas).
- Casos prácticos y planes de acción aplicables

Objetivos módulo 4

Aplicar políticas de bienestar laboral considerando a la superintendencia de seguridad social.