

## Herramientas para mejorar la calidad de vida laboral

### Resumen

**Modalidad de Enseñanza:**

Elearning sincrónico

**Horas disponibles:**

16 Hrs.

**Código Sence:**

1238026817

**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: “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**

Emplear técnicas de autocuidado para prevenir enfermedades profesionales