

Técnicas de Autocuidado para un Desarrollo Laboral Efectivo



Dirigido a:	Jefaturas, supervisores, encargados de Área, coordinadores y administrativos de la Universidad de Concepción.
Pre-Requisitos:	Ser trabajador de la Universidad de Concepción con contrato vigente.
Horas:	16 horas
Objetivos:	Aplicar herramientas y técnicas de autocuidado orientadas a favorecer la salud laboral en su ambiente de trabajo.
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none">• Módulo I Estrés, Causas y Consecuencias: ¿Qué es el estrés?. Tipos de estrés y principales sintomatologías: Cómo afecta en la calidad de vida /conductas de riesgo. Síndrome de Burnout y el desgaste profesional y del equipo. Modelo de espacio laboral saludable, OMS, ¿Organización Mundial de la Salud?: ¿Hacia qué dimensiones nos estamos enfocando?. Factores y conductas de riesgos a nivel personal y organizacional: Autodiagnóstico y visibilización de estrategias de intervención para mejorar la calidad de vida.• Módulo II Autocuidado: Autocuidado personal y del equipo de trabajo. ¿Qué es el autocuidado y cómo impacta mi calidad de vida y la de mis compañeros de trabajo?. Acciones que potencian el autocuidado personal y del equipo de trabajo: yo como facilitador de una mejor calidad de vida en mi Organización.• Módulo III Técnicas de Autocuidado: Técnicas de manejo emocional ante situaciones difíciles: Inteligencia emocional. Técnica de manejo de situaciones urgentes e importantes a nivel laboral. Técnicas basadas en el apoyo y contención social: la escucha activa. Técnicas para manejar y prevenir el estrés.
Facilitador:	Camila Toledo Atienza, Psicóloga, Instructora de Yoga.