

20

HORAS

CLASES ELEARING
SÍNCRONO

CURSO

Fortalecimiento de Ambientes Laborales Saludables

PÚBLICO OBJETIVO

El curso va dirigido a funcionarios que desempeñan labores en diversas direcciones regionales.

REQUISITOS DE INGRESO

- Experiencia previa en trabajo colaborativo en equipos.
- Conocimientos básicos sobre dinámicas laborales y relaciones interpersonales.

MÁS INFORMACIÓN EN
WWW.CAIUSACH.CL



FACULTAD DE
INGENIERÍA

CAIUSACH

CAPACITACIÓN CON SENTIDO

MÓDULOS Y CONTENIDOS

Módulo 1: Introducción a los Ambientes Laborales Saludables

- Conceptos clave de ambientes laborales saludables.
- Beneficios de un ambiente positivo para la salud mental y el desempeño laboral.
- Principales desafíos en el entorno laboral.

Competencias a Desarrollar: Reconocer la importancia de un ambiente laboral saludable y su impacto en el bienestar y la productividad de los equipos de trabajo.

Módulo 2: Gestión Emocional en el Entorno Laboral

- Identificación y manejo de emociones en situaciones laborales.
- Técnicas de regulación emocional para enfrentar el estrés y conflictos.
- Herramientas prácticas para fomentar la resiliencia y el bienestar emocional.

Competencias a Desarrollar: Aplicar estrategias de regulación emocional para mejorar el clima laboral y gestionar el estrés en equipos.

Módulo 3: Comunicación Efectiva y Asertiva

- Elementos de la comunicación efectiva en equipos de trabajo.
- Técnicas de comunicación asertiva: retroalimentación positiva y escucha activa.
- Resolución de conflictos a través del diálogo constructivo.

Competencias a Desarrollar: Desarrollar habilidades de comunicación que fomenten la colaboración y prevengan conflictos en el equipo.

Módulo 4: Autocuidado y Balance Vida-Trabajo

- Estrategias de autocuidado físico, emocional y social.
- Importancia del balance vida-trabajo para el bienestar integral.
- Prácticas diarias para mantener un enfoque saludable y productivo.

Competencias a Desarrollar: Incorporar hábitos de autocuidado que favorezcan el equilibrio personal y profesional.



MÓDULOS Y CONTENIDOS

Módulo 5: Construcción de Vínculos Saludables en Equipos

- Elementos clave para el fortalecimiento de la confianza y la empatía.
- Estrategias para fomentar la cohesión en equipos de trabajo diversos.
- Casos prácticos de construcción de relaciones laborales positivas.

Competencias a Desarrollar: Fomentar relaciones laborales basadas en la empatía, el respeto mutuo y la colaboración.



MÓDULOS Y CONTENIDOS

Metodología de Capacitación Síncrona

La metodología de capacitación síncrona, con clases en vivo y acceso a la grabación de las clases dictadas por el relator está diseñada para desarrollar y fortalecer competencias clave en los trabajadores. La fortaleza de esta metodología está dada por:

- **Interacción en tiempo real:** Sesiones en vivo con el profesor para resolver dudas y recibir retroalimentación inmediata.
- **Flexibilidad:** Acceso a grabaciones para repasar contenido en cualquier momento.
- **Entorno:** Moodle centraliza recursos, facilita el seguimiento y la autoevaluación.
- **Colaboración entre equipos distribuidos:** Fomenta el intercambio de ideas y el aprendizaje colaborativo entre trabajadores en distintas ubicaciones geográficas.

Esta metodología combina las ventajas del aprendizaje en tiempo real y la flexibilidad del acceso a contenido grabado. Las sesiones en vivo proporcionan interacción directa con el profesor, similar a la capacitación presencial, fomentando la participación activa y la resolución inmediata de dudas. Al mismo tiempo, el acceso a las grabaciones permite a los trabajadores repasar y profundizar en los contenidos a su propio ritmo, sin limitaciones geográficas ni de horarios. Esto garantiza una capacitación eficiente y flexible, adecuada para empresas con equipos distribuidos o con agendas laborales exigentes.

Participación mínima
75% (Escala de 0 a 100%)

Nota Mínima
4.0 (Escala de 1.0 a 7.0)

Al término del curso el participante que apruebe el Sistema de Evaluación recibirá un Certificado de Capacitación otorgado por

CENTRO DE CAPACITACIÓN INDUSTRIAL C.A.I
FACULTAD DE INGENIERÍA
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE



SISTEMA DE
EVALUACIÓN



FACULTAD DE
INGENIERÍA

CAIUSACH

CAPACITACIÓN CON SENTIDO