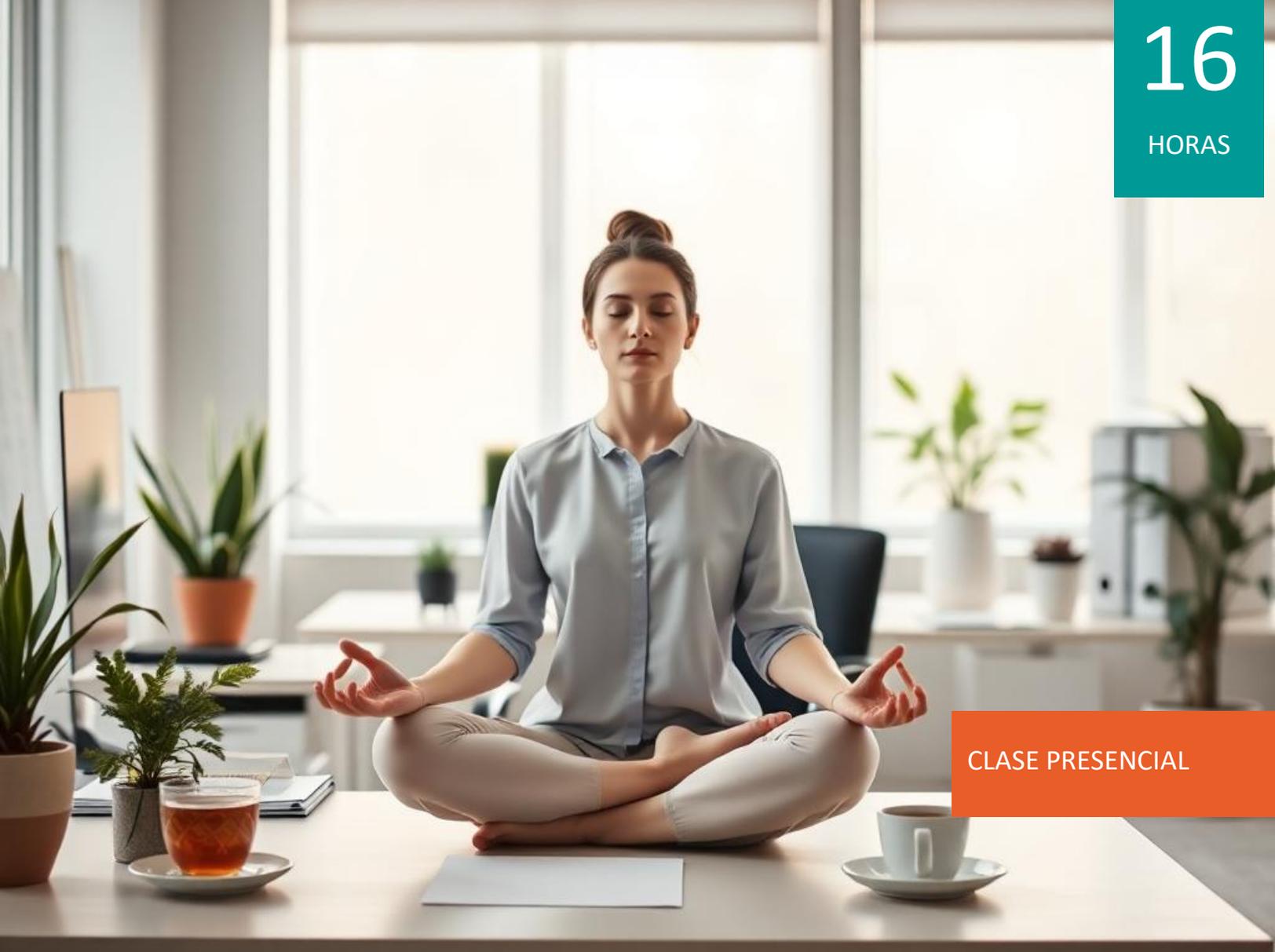


16

HORAS



CLASE PRESENCIAL

CURSO

Aplicación de Estrategias de Mindfulness para la Prevención del Estrés Laboral

PUBLICO OBJETIVO

El curso va dirigido a trabajadores, supervisores, líderes de equipo y profesionales de cualquier área interesados en reducir el estrés laboral y promover una mayor calidad de vida.

REQUISITOS DE INGRESO

- Comprensión básica de los conceptos de estrés y bienestar laboral.
- Habilidad para participar en dinámicas grupales y reflexivas.
- Apertura para practicar ejercicios de relajación y meditación.

MÁS INFORMACIÓN EN
WWW.CAIUSACH.CL



FACULTAD DE
INGENIERÍA

CAIUSACH

CAPACITACIÓN CON SENTIDO

MÓDULOS Y CONTENIDOS

Módulo 1: Introducción al Mindfulness y Estrés Laboral

- Conceptos básicos de mindfulness: Definición y beneficios.
- Identificación de fuentes de estrés laboral.
- Relación entre mindfulness y la regulación emocional.
- Evidencias científicas del mindfulness en el entorno laboral.

Competencias a desarrollar: Comprender la importancia del mindfulness como herramienta de prevención del estrés laboral y reflexionar sobre sus beneficios para el bienestar personal y organizacional.

Módulo 2: Técnicas Fundamentales de Mindfulness

- Técnicas de respiración consciente para reducir el estrés.
- Atención plena en las tareas cotidianas: Ejercicios prácticos.
- Práctica del escaneo corporal (body scan) para liberar tensiones.
- Meditación guiada y sus aplicaciones en el trabajo.

Competencias a desarrollar: Adquirir habilidades prácticas para implementar técnicas básicas de mindfulness en el día a día laboral, promoviendo un estado de calma y enfoque.

Módulo 3: Estrategias Avanzadas de Mindfulness en el Trabajo

- Cultivo de la resiliencia mediante el mindfulness.
- Uso del mindfulness para gestionar conflictos interpersonales.
- Diseño de pausas conscientes en la jornada laboral.
- Creación de hábitos sostenibles de atención plena.

Competencias a desarrollar: Aplicar estrategias avanzadas de mindfulness para fomentar la resiliencia y manejar conflictos laborales con mayor asertividad y autocontrol.

Módulo 4: Implementación y Seguimiento de Mindfulness en el Entorno Laboral

- Creación de un plan personal de mindfulness.
- Herramientas para mantener la práctica diaria.
- Indicadores de éxito en la prevención del estrés laboral.
- Reflexión grupal: Impacto del mindfulness en la vida laboral.

Competencias a desarrollar: Desarrollar un plan personalizado para la práctica de mindfulness, con estrategias sostenibles para mantener un equilibrio emocional y prevenir el estrés laboral a largo plazo.



MÓDULOS Y CONTENIDOS

Metodología de Capacitación Presencial

La metodología de nuestro curso presencial, está diseñada para desarrollar competencias laborales clave que mejoren el desempeño de los trabajadores, mediante estrategias activas que aseguran un aprendizaje relevante y aplicable. La fortaleza de esta metodología está dada por:

- **Interacción personalizada y contextualizada.**
- **Retroalimentación i**
- **nmediata para optimización continua.**
- **Desarrollo de competencias blandas críticas.**
- **Participación activa que impulsa el aprendizaje práctico.**

Este enfoque integral garantiza que los trabajadores no solo adquieran conocimientos, sino que desarrollen las competencias necesarias para enfrentar con éxito los retos y demandas de su rol en la empresa, mejorando tanto su rendimiento individual como el del equipo.

Asistencia 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