BIENESTAR

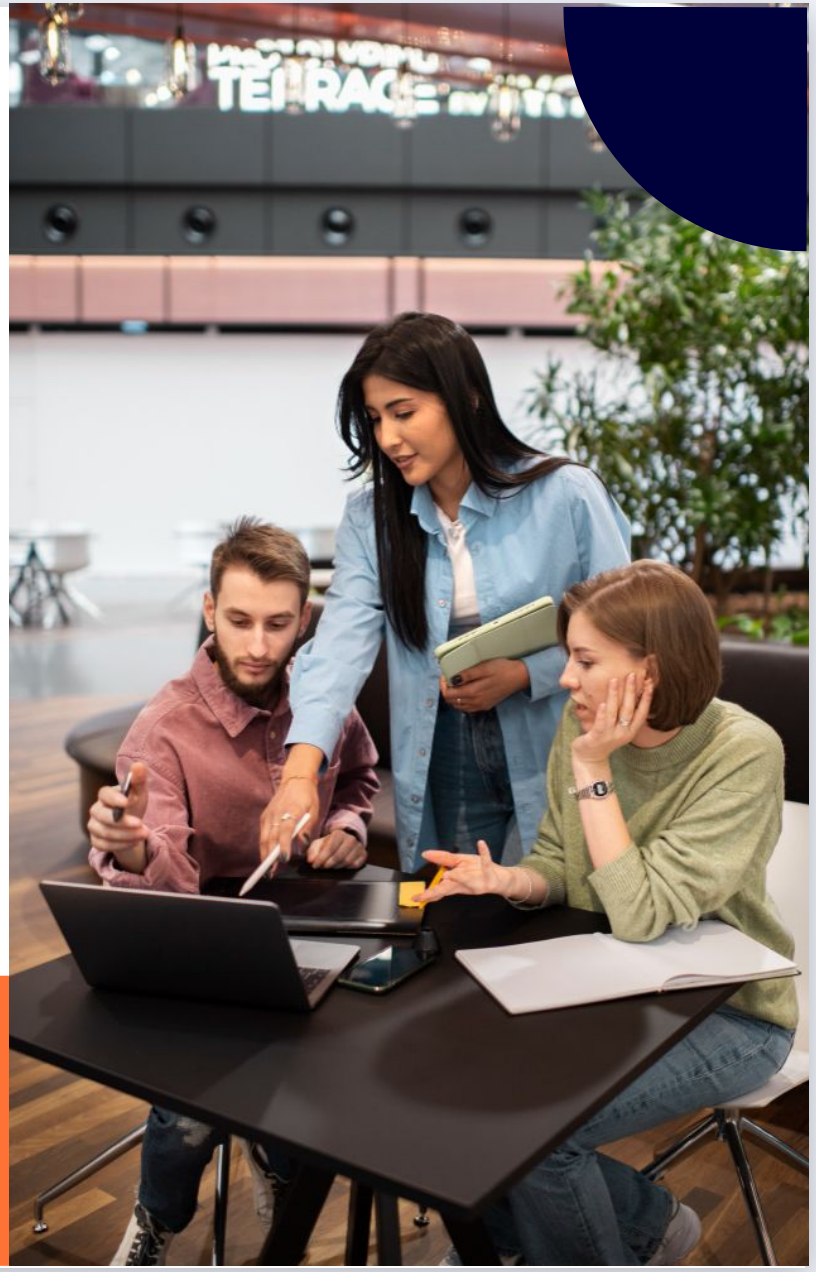
18 HORAS

criteria

BIENESTAR

El beneficio de realizar este itinerario formativo de Bienestar es que proporciona herramientas y conocimientos esenciales para mejorar la salud física, mental y emocional de los empleados, lo cual repercute positivamente en la productividad y el ambiente laboral de toda la organización.

Va dirigido a empleados de todos los niveles:
Personal operativo: Para mejorar su bienestar general y su desempeño diario.
Mandos intermedios: Para gestionar mejor sus equipos y promover un entorno de trabajo saludable.
Alta dirección: Para liderar con el ejemplo y fomentar una cultura corporativa de bienestar.



criteria

CURSOS

- Hábitos saludables para la persona
- Las emociones básicas y la gestión emocional
- Gestión del estrés: pensamiento, acción y reacción
- Gestión del tiempo y desconexión digital
- Habilidades sociales, empatía, asertividad y escucha activa
- Adaptabilidad y resiliencia

criteria

CURSOS
Pensamiento excelente
Mentalidad de crecimiento, aprendizaje y recuperación
Técnicas de mindfulness para la atención plena
criteria

HÁBITOS SALUDABLES PARA LA PERSONA

2 HORAS

OBJETIVOS

- Adquirir las habilidades necesarias para sentar las bases y fomentar hábitos saludables.

CONTENIDOS

- 1. Introducción
- 2. Ejercicio físico
- 3. Higiene
- 4. Alimentación equilibrada
- 5. Sueño

criteria

LAS EMOCIONES BÁSICAS Y LA GESTIÓN EMOCIONAL

2 HORAS

OBJETIVOS

- Adquirir las habilidades necesarias para sentar las bases la inteligencia emocional y una mejor comprensión de los procesos involucrados.

CONTENIDOS

- 1. ¿Qué son las emociones?
- 2. ¿Qué es la inteligencia emocional?
- 3. ¿Cuáles son las Emociones básicas?
- 3.1. Ira
- 3.2. Tristeza
- 3.3. Alegría
- 3.4. Miedo
- 4. Autocontrol emocional
- 5. Rutinas de bienestar emocional

criteria

GESTIÓN DEL ESTRÉS: PENSAMIENTO, ACCIÓN Y REACCIÓN

2 HORAS

OBJETIVOS

- Adquirir las habilidades necesarias para sentar las bases y fomentar hábitos que nos permitan gestionar mejor el estrés y sus consecuencias.

CONTENIDOS

- 1. Introducción
- 2. ¿Qué es el estrés?: Estrés vs. Distrés
- 3. Factores estresantes
- 4. El proceso del estrés
- 5. El afrontamiento del estrés

criteria

GESTIÓN DEL TIEMPO Y DESCONEXIÓN DIGITAL

2 HORAS

OBJETIVOS

- Adquirir las habilidades necesarias para sentar las bases de una buena gestión del tiempo.

CONTENIDOS

- 1. Gestión del tiempo personal y profesional
- 2. Identificación de los ladrones de tiempo
- 3. Sistema de priorización de tareas

criteria

HABILIDADES SOCIALES, EMPATÍA, ASERTIVIDAD Y ESCUCHA ACTIVA

2 HORAS

OBJETIVOS

- Adquirir las habilidades necesarias para sentar las bases y fomentar la empatía entre las personas..

CONTENIDOS

- 1. ¿Qué son habilidades sociales?
- 2. Empatía
- 3. Asertividad
- 4. Escucha Activa

criteria

ADAPTABILIDAD Y RESILIENCIA

2 HORAS

OBJETIVOS

- Adquirir las habilidades necesarias para sentar las bases de una actitud resiliente.

CONTENIDOS

- 1. Resiliencia
- 2. Adaptabilidad
- 3. Pasar a la acción

criteria

PENSAMIENTO EXCELENTE

2 HORAS

OBJETIVOS

- Adquirir las habilidades necesarias para sentar las bases de una buena compresnsión de los procesos involucrados en el pensamiento.

CONTENIDOS

- 1. Introducción
- 2. Aprender a ser feliz
- 3. Pensar mejor y equivocarnos menos
- 4. Pensamiento visible

criteria

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO, APRENDIZAJE Y RECUPERACIÓN

2 HORAS

OBJETIVOS

- Entender cuál es la mentalidad que hay que tener para poder pensar de manera exponencial, superar las adversidades y adaptarse a los nuevos escenarios, cambiando nuestra manera de ver la vida para que esta moldee nuestras realidades.

CONTENIDOS

- 1. ¿Qué es Growth Mindset?
- 2. Rasgos de las personas con mentalidad de crecimiento
- 3. ¿Cómo te beneficia el Growth Mindset?
- 4. Actitudes valiosas para el crecimiento personal: aprender, fracasar, recibir críticas e innovar

criteria

TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA LA ATENCIÓN PLENA

2 HORAS

OBJETIVOS

- Adquirir las habilidades necesarias para practicar la atención plena en todo momento.

CONTENIDOS

- 1. ¿Qué es el mindfulness?
- 2. Beneficios del mindfulness
- 3. Rutinas de meditación

criteria

criteria

CON COBERTURA A NIVEL NACIONAL