



innovación
laboral

OITEC / FORMACION DE CATALOGO

• • •

DESAFÍO C19

HERRAMIENTAS PARA ENTRENAR
MI INMUNIDAD FÍSICO-MENTAL



**FORMATO SINCRÓNICO
TIPO ENTREVISTA TELEVISIVA.**

Con moderador y equipo
de facilitación.



“

Aprender a autogestionar las emociones, reconociéndolas y dándoles la importancia que requieren, nos permite prever cursos de acción positivos o negativos; nos permite ponerle nombre a aquello que nos angustia o a lo que tememos y enfrentarlo; nos permite convivir de mejor forma con quienes nos rodean (colegas, parejas, hijos e hijas sin clases); nos permite tener herramientas psicológicas para enfrentar la situación actual y futura; y, nos permite actuar preventivamente frente a posibles alteraciones de la salud física y mental de las personas aminorando los efectos adversos (enfermedad, ausentismo, conflictos relacionales y organizacionales).

”

OBJETIVO

Comprender y desafiar los aspectos psicológicos y sociales para el desarrollo de acciones preventivas personales y organizacionales en el contexto actual de pandemia, entregando herramientas prácticas que permitan la reducción de riesgos psicosociales derivados del COVID 19.

MÓDULOS

- 1 Desafío 1: Construyendo Visión y Propósito
- 2 Desafío 2: Manteniendo una buena salud mental
- 3 Desafío 3: Comunicación Enmascarada
- 4 Desafío 4: Claves para adaptarse a la nueva realidad
- 5 Desafío 5: Declaración del cambio

MODALIDAD Y DURACIÓN



10 HORAS
Totales



5 MÓDULOS



2 HORAS
Cada módulo

Modalidad de
FINANCIAMIENTO sencea
Súmate a los nuevos empleos