

COMPETENCIA: RECONOCER FACTORES QUE INCIDEN EN LA PRODUCTIVIDAD PERSONAL VINCULADOS AL MANEJO DEL TIEMPO, AUTOCUIDADO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN AMBIENTES LABORALES.

Modalidad: E-learning- Asincrónico .

Módulo 1: Balance de la vida Laboral.

Objetivo de aprendizaje:

Identificar factores personales y creencias que alteran el equilibrio vida-trabajo del colaborador aplicando el modelo ABC.

Contenidos:

- Introducción.
- El colaborador y su estado de equilibrio
- El colaborador y sus responsabilidades. - Superando los obstáculos para balancear la vida del colaborador.
- El modelo ABC

Módulo 2: Aprovechar los tiempos en el trabajo.

Objetivo de aprendizaje:

Distinguir acciones de planificación y factores que dificultan el uso eficiente del tiempo en el entorno laboral.

Contenidos:

- Introducción.
- Planificar el tiempo y establecer un orden de prioridades.
- Los ladrones del tiempo.

COMPETENCIA: RECONOCER FACTORES QUE INCIDEN EN LA PRODUCTIVIDAD PERSONAL VINCULADOS AL MANEJO DEL TIEMPO, AUTOCUIDADO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN AMBIENTES LABORALES.

Modalidad: E-learning- Asincrónico .

Módulo 3: Colaborando mejor en el equipo a través de la inteligencia emocional.

Objetivo de aprendizaje:

Analizar componentes de la inteligencia emocional que influyen en la colaboración y relaciones laborales.

Contenidos:

- Introducción.
- El colaborador y el conocimiento de sí mismo . Avanzando desde el autoconocimiento a la autogestión.
- Mejorando la inteligencia emocional a través de la autogestión 20.
- Empatizando para mejorar la comunicación.
- Gestionando las relaciones.

Módulo 4: Autocuidado en el trabajo.

Objetivo de aprendizaje:

Seleccionar prácticas de autocuidado personal y laboral que favorecen un entorno de trabajo saludable.

Contenidos:

- Introducción.
- Comenzando por ti mismo: estilo de vida saludable.
- Mejorando tu entorno: Estilo de trabajo seguro y saludable.