

Bienestar Laboral y Autocuidado en el Servicio Público

Código: LSP01-BLAC01

Descripción:

Este curso está diseñado para funcionarios y empleados del sector público interesados en mejorar su bienestar laboral y desarrollar prácticas de autocuidado.

A través de este programa, los participantes aprenderán a identificar factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral, implementar estrategias para el autocuidado, y promover un ambiente de trabajo saludable que favorezca el bienestar integral y la productividad.

Objetivos:

- Fomentar el bienestar integral: Proveer a los participantes, herramientas para mejorar su bienestar físico, emocional y mental en el entorno laboral.
- Identificar y gestionar riesgos psicosociales: Enseñar a los participantes a reconocer y gestionar factores de riesgo psicosocial que puedan afectar su salud y rendimiento.
- Desarrollar prácticas de autocuidado: Capacitar en técnicas y hábitos de autocuidado que permitan a los empleados mantener un equilibrio entre su vida personal y profesional.
- Promover un ambiente laboral saludable: Fomentar la creación de un entorno de trabajo que apoye el bienestar y la salud de todos los empleados.

Contenido:

- 1) Fundamentos del Bienestar Laboral
 - Conceptos de Bienestar y Calidad de Vida: Definición y relevancia del bienestar en el entorno laboral.
 - Factores que Afectan el Bienestar: Análisis de los factores laborales que impactan la salud y el bienestar de los empleados.
- 2) Identificación de Riesgos Psicosociales
 - Factores de Riesgo Psicosocial: Identificación de estrés, burnout, carga de trabajo y otros riesgos psicosociales.
 - Evaluación y Diagnóstico: Herramientas y métodos para evaluar el nivel de riesgo psicosocial en el entorno laboral.
- 3) Estrategias de Autocuidado
 - Autocuidado Físico: Técnicas para mantener un buen estado físico, incluyendo ejercicio, alimentación saludable y sueño adecuado.
 - Autocuidado Emocional y Mental: Métodos para manejar el estrés, ansiedad y promover la resiliencia emocional.
 - Balance Vida-Trabajo: Estrategias para equilibrar las demandas laborales y personales.
- 4) Creación de un Ambiente Laboral Saludable
 - Prácticas Organizacionales para el Bienestar: Políticas y programas que las organizaciones pueden implementar para mejorar el bienestar laboral.
 - Liderazgo y Bienestar: El rol de los líderes en la promoción de un entorno de trabajo saludable.
- 5) Herramientas para la Gestión del Estrés
 - Técnicas de Relajación: Prácticas como la meditación, respiración profunda y mindfulness para reducir el estrés.
 - Gestión del Tiempo y Productividad: Métodos para manejar la carga de trabajo y evitar el agotamiento.
- 6) Promoción del Bienestar en el Equipo de Trabajo
 - Fomento de Relaciones Interpersonales Saludables: Cómo construir y mantener relaciones positivas en el lugar de trabajo.
 - Iniciativas de Bienestar Colectivo: Actividades y programas que pueden implementarse para mejorar el bienestar del equipo.

Metología:

El curso empleará una combinación de exposiciones teóricas, talleres prácticos, ejercicios de autoevaluación, y dinámicas grupales.

Los participantes aplicarán las técnicas de autocuidado y gestión del bienestar en situaciones reales o simuladas, y recibirán retroalimentación para fortalecer su capacidad de mantener un entorno laboral saludable.

Dirigido a:

- Funcionarios y empleados del sector público interesados en mejorar su bienestar personal y profesional.
- Directores, jefes de área y líderes de equipo responsables de promover un ambiente laboral saludable.
- Profesionales del sector público que deseen aprender técnicas de autocuidado y bienestar.

Evaluación:

La evaluación se basará en la participación activa en las sesiones, la realización de ejercicios de autocuidado, y la elaboración de un plan personal de bienestar que los participantes implementarán en su entorno laboral.

Duración:

12, 16, 18, 24 horas.