

# criteria

## Bienestar laboral



Área: BIENESTAR CORPORATIVO E IGUALDAD

Duración: 25h

Metodología: online

### Objetivos

Al finalizar la formación la persona participante, será capaz de adaptar su entorno profesional para lograr una mejor calidad de vida laboral desde un enfoque organizacional pero también desde un enfoque personal.

Se entenderán como todos los factores presentados pueden afectar al desempeño profesional ya sean externos (por parte de la organización) o internos (aquellos que parten de la propia persona).

Concluir esta formación dará una visión más global que permitirá trabajar en aquellos aspectos que permitirá la identificación con la organización y ayudará a la persona a mostrarse más proactiva en la búsqueda del bienestar profesional.

### Contenidos y estructura del curso

Conceptos básicos

Introducción

Un cuento para reflexionar

Definición de calidad

Niveles de calidad

Indicadores de la calidad de vida

Repaso calidad

Bienestar

En pocas palabras

Entorno laboral

Tipos de organizaciones

Elementos de la cultura organizacional

Identidad

Control

Estructura

Rutinas

Historia

Resumen

Calidad de vida laboral

Introducción

Factores Organizacionales

Clima organizacional

Análisis de puesto

Descripción de puesto

Especificaciones de puesto

Usos y utilidades

Competencias

¿Qué son las competencias?

Ejemplo práctico

Tipos de competencias  
Inventario de competencias  
Nivelación de competencias  
Definición  
Profesiograma  
Resumen

Clima laboral  
Introducción  
La importancia del clima  
Ventajas  
Indicadores de clima laboral  
La misión  
¿Cómo desarrollar la misión?  
Valores  
Motivación  
Tipos de motivación  
Motivación extrínseca  
Motivación intrínseca  
Motivación trascendental  
Teorías sobre motivación  
Necesidades humanas  
Maslow hoy en día  
Teoría bifactorial  
Teoría de las expectativas  
Teoría de la equidad  
Teoría de refuerzos  
Resumen

Estudio de caso (guiado)  
Misión y valores  
Factores organizacionales  
Motivación y bienestar  
Análisis de puesto

Autodescubrimiento  
Introducción  
Comunicación intrapersonal  
Estilos de comunicación intrapersonal  
¿Cómo te comunicas?  
Percepción  
Motivación  
Factores de la automotivación  
Estimulando nuestra automotivación  
Automotivación y propósito  
Productividad  
Productividad personal  
Mejorando la productividad  
¿Cómo fijar metas personales?  
Ritmos biológicos  
Ritmos y productividad  
Técnicas para la productividad  
Resumen

Relaciones personales  
Introducción  
Comunicación y relaciones  
Características  
Barreras de la comunicación  
Facilitadores de la comunicación  
Pero ¿por qué resulta tan difícil comunicarnos?  
Emoción y comunicación  
Percepción  
Comunicación positiva  
Premisas de la comunicación positiva  
Consejos para comunicar de manera positiva  
Herramientas para la comunicación positiva  
Estructuras para dar feedback

Resumen  
Diversidad  
Introducción  
Choques culturales  
Conflictos  
Características de un conflicto  
Tipos de conflicto  
Estilo personal ante el conflicto  
Fases de un conflicto  
Señales del conflicto  
Estrés  
Tipos de estrés  
¿Qué características tiene un estresor?  
Acontecimientos estresores  
Burn out  
Prevenir el burnout  
Consecuencias  
Tratamientos  
Técnicas para calmar la mente  
Resumen  
De la teoría a la práctica: Aplicación a un caso  
Primeros pasos  
Complementariedad y productividad  
Habilidades de comunicación  
Bienestar laboral

## Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

## Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

