

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

