

Propuesta



Manejo del Estrés Laboral *(Plataformas Moodle y Meet por protocolo Covid-19)*

SERVIU Aysen / 2020



www.institutoemprender.cl

- Instituto Emprender, siempre preocupado por brindar una excelente calidad de servicio y satisfacción, cuenta con una amplia gama de cursos, enfocados en potenciar la formación permanente generando herramientas para enfrentar el mundo laboral de forma eficiente y eficaz, siendo capaces de generar ideas, gestionar recursos técnicos y administrativos, optimizar los tiempos de trabajo y demostrar experticia en su área; lo que brinda a las Empresas una mejora en la calidad del recurso humano, manifestándose en avances en el trabajo, rendimiento, seguridad, clima laboral, etc. lo que generará una visión externa positiva de su Empresa.

Quiénes somos

Organismo Técnico de Capacitación OTEC
Fundado el 2006

Compromiso

Calidad y Responsabilidad

- Cursos desarrollados de acuerdo a las necesidades específicas de cada cliente.
- Relatores y profesores altamente calificados
- Beneficio Franquicia Tributaria SENCE
- **Convenio Marco**
- Certificados NCh 2728:2015

Antecedentes de la Empresa

- **Nombre:** Instituto Emprender / Rubén Domingo Rojas Álvarez Capacitación E.I.R.L
- **RUT:** 76.380.670-7
- **Responsable:** Alejandra Rojas Clavel
- **Cargo:** Directora Académica
- **Teléfono:** 56 2 22641839 / +56 9 87688937
- **Mail:** arojasc@institutoemprender.cl
- **Fecha:** 04-06-2020

Antecedentes de la Capacitación

- **Modalidad:** Online. A través de plataforma Meet y Moodle
- **Horas:** 16 horas pedagógicas
- **Fecha:** a convenir
- **Horario:** a convenir
- **N° Participantes:** 08 **mas 4 gratis** . Total 12 participantes
- **Lugar:** Aula Virtual
- **Solicitado por:** Luisa Ávila Arismendis. Analista Sección Gestión y Desarrollo de Personas. Encargada de Capacitación. Teléfono: 56 67 210123. Mail : lavilaa@minvu.cl

Objetivos:

Objetivo General:

- Aprender herramientas de gestión de crisis y situaciones estrés, aplicando y usando la inteligencia emocional al momento de enfrentar situaciones o casos complejos de sus propios usuarios internos y externos.
- Aplicar estrategias de resolución de conflictos a través de técnicas específicas para la gestión de emociones frente a situaciones de presión, con el fin de mejorar la comunicación con su equipo de trabajo y usuarios externos.

Objetivos Específicos:

- Desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes en el personal para participar activamente en situaciones de estrés, a través de un adecuado manejo de contingencia con conductas constructivas y oportunidades de crecimiento personal.
- Practicar técnicas sobre el manejo y resolución de conflictos, para así poder enfrentar situaciones que se producen entre los equipos de trabajo, en situaciones bajo presión o exigencias, producto de la carga de trabajo.
- Gestionar las emociones frente a situaciones bajo presión.
- Fortalecer canales de comunicación interna, entre los diferentes integrantes del equipo de trabajo.
- Manejar de una correcta información no verbal, para comunicar mensajes en situaciones bajo presión, discrepancia de ideas y falta de conocimientos.

Objetivo	Contenidos
Generar ambientes emocionales saludables logrando una sana convivencia laboral	<ul style="list-style-type: none"> • Biología de las emociones • Escala de las emociones • Manejo de estrés • Técnicas de gestión emocional <ul style="list-style-type: none"> ○ Cambio de foco ○ Patrón respiratorio ○ Resignificación ○ Anclas emocionales • Empatía • Resiliencia • Gestión de conflictos • Inteligencia emocional
Aplicar técnicas de liderazgo para el autocuidado, prevención y manejo de estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Conociendo el propio liderazgo en un equipo de trabajo • El rol del líder frente a una situación de emergencia • Liderazgo para el manejo de estrés • La retroalimentación eficaz dentro del equipo • Gestión colaborativa del clima laboral y familiar. • El autocuidado
Identificar elementos claves de manejo del tiempo para evitar elementos estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas efectivas para el teletrabajo • Manejo eficaz del tiempo • Técnicas para mejorar el quehacer laboral sin caer en el estrés • Escucha activa, acciones en el puesto de trabajo • Trato con demás compañeros de trabajo • Resolución armónica de situaciones estresores
Utilizar técnicas corporales y cognitivas para controlar el estrés elevado, a través de la meditación y movimientos centrados en la atención, para calmar la mente y desarrollar la compasión y empatía, optimizar los ambientes saludables familiares	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos teóricos del mindfulness • Tipos de meditación: Shamata, Tonglen, • Mindfulness • Principios de medicina china • Trabajo articular (7 estrellas) • Respiración y postura • Prácticas: Shi ba shi (wu-hsirg-shing) • Lian gong, Wha nam, Ba duam jin • <i>Transversal: se aplica durante todo el curso</i>

Equipo de Coach

Cristian Baeza (Mg Creatividad)

- Docente Universitario.
- Magister en Creatividad e Innovación.
- Master en Gestión de Empresas (U de Zaragoza)
- Diplomado Neuropsicología (UC)
- Diplomado Dirección de Cine
- Ingeniero en Control de Gestión (U. de Chile)
- Consultor de empresas
- 11 años de experiencia en Planificación y Control de gestión

Mónica Ramírez (Coach PNL)

- Coach motivacional
- Master Coach (SCPNL)
- Master Practitioner PNL
- Contador Auditor (UTEM)
- Certificada en Bioneuroemoción
- 7 años de experiencia en empresas de Retail

Guillermo Soto (Músico / Instructor Chi-Kung)

- Pedagogía Educación Musical (U. de Chile)
- Instructor Tai-Chi y Chi-Kung
- Coach Corporal
- Master Practitioner PNL
- Diplomado Sonoterapia
- Líder Yoga de la Risa
- Instructor de Meditación (estudiando actualmente)
- 40 años de experiencia

Metodología

Los contenidos serán trabajados a través de plataforma Moodle y plataforma Meet.

A cargo de dos profesionales:

- Tres Relatores a cargo de impartir los contenidos
- Ingeniera a cargo de acompañar en el proceso de conocimiento del aula virtual y dudas tecnológica.
- Trabajos de aplicación inmediata.
- Talleres prácticos
- Intercambios de experiencias.
- Aprender haciendo
- Reflexiones

La propuesta Incluye:

- Tres especialistas expertos en la materia
- Un tutor virtual
- Plataforma Moodle y Meet (por protocolo Covid-19)
- Documentación digital (vía mail) para los participantes
- Lápiz corporativo
- Bolsa ecológica
- Diploma de participación
- Certificado de aprobación del curso.
- Informe final
- Registro de asistencia

ID Convenio Marco: 1629352

- Valor por participante: \$126.000.-
- **Con Descuento y Oferta Especial CM**
- **Valor 12 participantes : \$520.000.- (4 participantes gratis)**

Curso Realizado	Institución o Empresa	Año	Contacto	Modalidad
Técnicas y Estrategias Prácticas para la Atención Efectiva de Servicio al Cliente	Universidad de Valparaíso	2020	Nicole Duarte Medina. Capacitación Fono 32 2507017 Mail: nicole.duarte@uv.cl	SENCE
Fortalecimiento de Habilidades de la Gestión del Equipo	Fundación Integra Fono Infancia2	2019	Alejandra Ávila Orellana. Analista de Compras. Teléfono 2 28794381Mail: aavila@integra.cl	CM
Técnicas de Autocuidado y manejo de estrés en el contexto laboral	Comercial BB Trading / RIO KING	2019	Carmen Gloria Compas. Fono: + 56 2 2433 5194. Cel: + 56 9 9519 4116 ccompas@rioking.cl	SENCE
Liderazgo y Comunicación Efectiva	Hospital San Juan de Dios Los Andes	2018	María Ignacia Valdivia Espíndola. T+56 (34) 2 493 870. mignacia.valdivia@redsalud.gov.cl	CM
Resolución de Conflictos en Equipos de Trabajo	Hospital San Juan de Dios Los Andes	2018	María Ignacia Valdivia Espíndola. +56 (34) 2 493 870. mignacia.valdivia@redsalud.gov.cl	CM
Estrategias de manejo de conflictos y servicio al cliente	JIS Parking SPA	2018	Astrid Colmenares 56 226825312. astridcolmenares@jisparking.cl	SENCE
Autocuidado y Manejo del Estrés	Escuela de Gendarmería de Chile	2018	Carla Gómez / Teléfono: 56 2 24826800. E-Mail: carla.gomez@gendarmeria.cl	CM
Autocuidado y Manejo del Estrés	Hospital San Juan de Dios Los Andes	2018	María Ignacia Valdivia Espíndola. 56 (34) 2 493 870. mignacia.valdivia@redsalud.gov.cl	CM
Clima Laboral, Relaciones Interpersonales y Atención de Público	Ministerio de Educación	2018	Jorge Gómez Torres Equipo 224067011 jorge.gomez@mineduc.cl	CM
Trabajo en Equipo y Resolución de Conflictos	Hospital San Juan de Dios Los Andes	2018	María Ignacia Valdivia Espíndola. 56 (34) 2 493 870. mignacia.valdivia@redsalud.gov.cl	CM
Aprender a Trabajar en Equipo	Instituto de Salud Publica	2018	Lucía Valenzuela Pino. +56 (2) 25755641 Red Minsal: 255641 ibarrios@ispch.cl	CM
Habilidades Comunicativas y Resolución de Conflictos	Cesfam Cordillera Andina. Los Andes	2018	Carmen Gloria Camus. 2490836 anexo 340836 carmen.camus@redsalud.gov.cl	CM
Técnicas de Manejo de Conflicto basada en Habilidades Blandas	Esc. Padre Hurtado M. de Puente Alto	2018	Humberto Garrido San Martín. Director (02) 797 53 35. Huberto.garrido@cmpuentealto.cl	CM
Técnicas de Manejo de Conflicto basada en Habilidades Blandas	Esc. Ejército Libertador M. de Puente Alto	2018	Claudia Marcela Gómez García. Directora (02) 27975319- Claudia.gomez@cmpuentealto.cl	CM
Sentido del trabajo, gestión y liderazgo de sí mismo como un aporte a la organización	Servicio Médico Legal	2017	Jocelyn Cuevas Bobadilla 228929524. Jcuevas@sml.cl	CM
Bienestar y Calidad de Vida	Servicio Médico Legal	2017	Jocelyn Cuevas Bobadilla 228929524. Jcuevas@sml.cl	CM
Clima Laboral y Trabajo en Equipo	Cole. Carampangue M. de Arauco	2017	Cristina Fritz Ulloa41 2551166 – 165. cfritz@muniarauco.cl	CM
Comunicación, Relaciones Interpersonales Control y Manejo del Estrés	Ministerio de Educación	2017	Felipe Crisosto Villagrán. 2 2406 54 88. Felipe.crisosto@mineduc.cl	CM



Contacto

Freddmary Chacón Rivadulla



56 2 22641839



capacitacion@institutoemprender.cl



Av. Irarrázaval 1989 Of 221 N. Ñuñoa

