

BIENESTAR LABORAL



Área: Recursos Humanos
Modalidad: Teleformación
Duración: 25 h
Precio: 187.50€

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

DESTINATARIOS

Responsables de personal, personal técnico de recursos humanos, responsables de equipos que deseen conocer los elementos que afectan a su bienestar dentro y fuera de una organización.

Cualquier persona interesada en mejorar su calidad de vida logrando incrementar su bienestar.

OBJETIVOS

- Diferenciar los términos calidad y bienestar los conceptos que abarcan cada uno de los términos tanto dentro como fuera de las organizaciones. - Relacionar los factores organizacionales de puesto y personales, y los diferentes condicionantes que afectan a la percepción de calidad de vida laboral. - Conocer para qué sirve el plan estratégico y cómo se relaciona con la calidad de vida laboral. - Aprender a generar comunicaciones positivas con el fin de lograr interacciones de calidad.

CONTENIDOS

Tema 1. Conceptos básicos. Introducción. Definición de calidad. Niveles de calidad. Indicadores de la calidad de vida. Bienestar. En pocas palabras. Entorno laboral. Tipos de organizaciones. Elementos de la cultura organizacional. Tema 2. 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? Tipos de competencias. Inventario de competencias. Nivelación de competencias. Profesiograma. Tema 3. Clima laboral. Introducción. La importancia del clima. Ventajas. Indicadores de clima laboral. La misión. ¿Cómo desarrollar la misión? Valores. Motivación. Tipos de motivación. Teorías sobre motivación. Tema 4. Estudio de caso (guiado). Misión y valores Factores organizacionales Motivación y bienestar Análisis de puesto Tema 5. 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 Tema 6. Relaciones personales. Introducción. Comunicación y relaciones. Características. Barreras de la comunicación. Facilitadores de la comunicación. 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. Tema 7. 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. Técnicas para calmar la mente. Tema 8. De la teoría a la práctica: aplicación a un caso. Primeros pasos. Complementariedad y productividad. Habilidades de comunicación. Bienestar laboral.

METODOLOGIA



- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados.
No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.