

**CURSO**

Nombre curso:

**AUTOCUIDADO, MANEJO Y PREVENCIÓN  
DEL ESTRÉS LABORAL**

Código Sence:

Duración

**8 Horas**

**ORGANISMO CAPACITADOR**

Nombre de fantasía:

**DIMAC**

Razón Social:

**CAPACITACION Y DESARROLLO DIGITAC LTDA.**

RUT:

**76.038.112-8**

Certificación:

**NCH 2728 E ISO 9001:2008**

Dirección:

**Calle Sotero del Rio #508 of. 402  
Santiago Centro, Santiago-Chile**

Correo Electrónico:

**[capacitacion@dimaclda.cl](mailto:capacitacion@dimaclda.cl)**

Fono:

**22697 0350 – 22697 9664**

**DIMAC**

## TEMARIO

### OBJETIVO:

Al finalizar el curso se espera que los/las participantes cuenten con herramientas para poner en práctica estrategias de autocuidado y protección de la salud física y mental, contribuyendo de esta manera al mejoramiento de sus estilos de vida tanto en el ámbito familiar como en el contexto laboral.

### TEMARIO:

- **IDENTIFICAR LAS CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS.**
- **DISTINGUIR ACCIONES QUE POTENCIAN EL AUTOCUIDADO EN LA VIDA LABORAL COTIDIANA.**
- **APLICAR TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO PARA LA VIDA LABORAL.**

### METODOLOGIA DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

En las horas teóricas la relatora desarrollará los contenidos con medios audiovisuales (presentaciones power point), basada en una metodología participativa. En las horas prácticas se realizarán las siguientes actividades en clases:

- Aplicación de tests y cuestionarios individuales, y discusión grupal sobre los resultados, guiada por la relatora.
- Ejercicios de role playing (grupos de 3), con la guía y supervisión de la relatora.

### MODALIDAD PEDAGOGICA

Cada curso utilizará una metodología activo-participativa, que permita un mayor dinamismo, entendiendo que la mejor forma de aprender y de interactuar, es que los participantes “aprendan haciendo”.

### EVALUACION DIAGNOSTICA PREVIA

Nuestra empresa se encuentra en condiciones de realizar Evaluaciones de Diagnóstico en forma previa al comienzo del Curso, con tal de determinar el nivel base y así homologar los conocimientos de los participantes con el material a utilizar en la capacitación.

## **REUNION DE COORDINACION**

En el caso que sea necesario, Dimac Capacitación Ltda. Tendrá una Reunión presencial con los encargados de la capacitación de la Empresa o Institución, con el fin de coordinar y afinar detalles del curso, en algunos casos estas podrán ser realizadas vía telefónica o teleconferencia.

## **EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

La capacitación puede ser realizada tanto en dependencias del Cliente como en algún salón o instalaciones a convenir con la institución. El salón contará con asientos confortables siendo estas sillas universitarias o sillas y mesas para los y las participantes; uno o más escritorios con las comodidades necesarias para el Equipo Docente que impartirá la capacitación, una pizarra blanca que puede ser utilizada para realizar proyecciones multimedia y la amplificación adecuada para realizar el curso.

## **POST- VENTA**

- Ceremonia de cierre de curso.
- Informe de las características generales de la capacitación.
- Informe de notas y asistencia.
- Informe con grafico estadístico de la encuesta de satisfacción.
- Todos los informes se adjuntan en una carpeta que se encontraran en nuestras oficinas para cualquier respaldo e información del participante.

## **MATERIAL DIDACTICO**

Dimac Capacitación Ltda. pondrá a disposición de cada participante el material necesario para el adecuado desarrollo del Curso. Según el alcance del Curso se definirá el material necesario.

Manual de Curso confeccionado por Nuestra OTEC en conjunto con el Equipo Docente.

Carpeta de Apuntes.

Set de Lápices

## **PERFIL DE NUESTROS INSTRUCTORES O RELADORES**

Los Relatores de este Curso son Profesionales altamente calificados, con amplia experiencia laboral y docente en el área.

Cada Relator ha sido capacitado en técnicas metodológicas de enseñanza participativa, como así también se le ha inducido en las políticas y reglamento interno de nuestra empresa.

## **CERTIFICADO**

Todos los participantes recibirán un Diploma por participación en el curso y los que cumplan los requisitos de aprobación, recibirán un Certificado de Aprobación de nuestra organización.

## **EQUIPOS CON LOS QUE CUENTA DIMAC PARA LA EJECUCIÓN DEL CURSO EN INSTALACIONES DE LA EMPRESA**

- Notebook.
- Data Show

