



# ESTRATEGIAS DE BIENESTAR LABORAL Y FELICIDAD ORGANIZACIONAL: CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO

## MODALIDAD E-LEARNING

Duración: 180 Horas

Código Sence: 1238062991

El curso está dirigido a profesionales de todas las áreas que requieran aplicar herramientas de bienestar laboral.

En la actualidad, la felicidad organizacional es una nueva forma de gestión estratégica para consolidar ventajas competitivas de las empresas y promover el bienestar psicosocial de los colaboradores, quienes son el principal capital de las organizaciones.

Este curso está diseñado para proporcionar los conocimientos y herramientas necesarias para fomentar el bienestar del personal, a través de un buen clima laboral, un liderazgo firme y cercano, la oportunidad de desarrollo profesional y reconocimiento individual, como pilares fundamentales de la felicidad organizacional.



## Objetivo General

Al finalizar el curso serás capaz de aplicar estrategias de bienestar laboral en la empresa, a partir del modelo de felicidad organizacional.

## Contenidos

### Módulo 1. Felicidad Organizacional

- Felicidad Organizacional.
- Pilares de la felicidad organizacional:
  - Liderazgo.
  - Relaciones interpersonales.
  - Capacidad y oportunidades de desarrollo.
- Teoría del bienestar (Seligman).
- Modelo de Felicidad Organizacional (Fernández).

### Módulo 2. Bienestar laboral y estilo de vida saludable

- ¿Qué es el bienestar laboral?
- Beneficios del bienestar laboral.
- Programas de bienestar laboral.
- Importancia del autocuidado para el bienestar laboral.
- Alimentación saludable.
  - ¿Qué es la alimentación saludable?
  - Consejos para tener alimentación saludable.
  - Etiquetado nutricional.
- Actividad física.
  - Beneficios de la actividad física.
  - Intensidad moderada e intensidad vigorosa.
  - Recomendaciones para realizar actividad física en el trabajo.

¡Emplea estrategias de bienestar y felicidad organizacional para mejorar la calidad de vida de los trabajadores!

### Módulo 3. Calidad de vida laboral

- Importancia de la calidad de vida en el trabajo.
- Buenas prácticas de calidad de vida laboral.
- Flexibilidad laboral:
  - Características de la flexibilidad laboral.
  - Conciliación de la vida familiar, personal y laboral.
  - Ley 21.645.

## Objetivos específicos

### Algunos beneficios

Identificar los principales conceptos y modelos sobre felicidad organizacional.

Distinguirás prácticas de bienestar y autocuidado en el trabajo.

Emplear estrategias de gestión del bienestar en la organización.

#### Santiago

Tucapel Jiménez 40,  Los Héroes  
Fono: 2 2664 7881

 **GRUPOASYSTE**  
SIEMPRE MÁS

[www.asyste.cl](http://www.asyste.cl)