

Ficha Técnica de Actividad

Nombre de la actividad:

“Cómo Gestionar el Impacto Emocional ante el Retorno Laboral”

Programa:

Desarrollo de Competencias para la Función Pública

Modalidad:

Virtual Autogestionado

*actividad de capacitación accesible a través de Internet y que se desarrolla en una aula digital permitiendo a las y los participantes ingresar en cualquier momento desde cualquier dispositivo. La misma está diseñada de manera secuencial para que puedan avanzar de forma autónoma dentro de un tiempo establecido cumpliendo con las actividades evaluativas planteadas y sin la participación de una o un tutor facilitador/facilitadora, que acompañe este proceso.

Tipo de Convocatoria:

Abierta

Destinatarios:

Se encuentra destinado a todas y todos los agentes de la Administración pública en general.

Requisitos para participar:

Dispositivo con conexión a internet.

Objetivos de la actividad:

- El curso apunta a que los participantes desarrollen las habilidades y competencias para el manejo de los factores de riesgo psicosociales más frecuentes relacionados con el trabajo, entre ellos el estrés.
- Se propone brindar herramientas efectivas que permitan instalar la perspectiva de salud mental en los espacios organizacionales, concibiendo al sujeto como ser integral dentro y fuera de su espacio de trabajo.
- Colaborar en el manejo adecuado en lo personal y laboral, de las situaciones de cambio y el estrés producido por el aislamiento, ante el retorno laboral. Contar con herramientas desde la inteligencia emocional, incluyendo el concepto de responsabilidad afectiva.
- Asimismo, establecer y favorecer el reconocimiento de competencias organizacionales positivas en las pautas de interacción con los equipos de trabajo, mitigando el impacto emocional que el contexto puede producir en cada uno.

Contenido:

Unidad 1: Factores de Riesgo Psicosocial. Estrés como reacción común. Herramientas para combatir el estrés laboral y fomentar el bienestar del personal.

Unidad 2: Retorno laboral, algunas pautas para generar entornos saludables. Adaptación al cambio y Resiliencia.

Unidad 3: Inteligencia emocional

Duración:

Carga horaria 10 horas reloj.