



TELETRABAJO: ESTRATEGIAS DE GESTIÓN EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CRISIS

MODALIDAD A-DISTANCIA

Duración: 100 Horas

Código Sence: 1238021067

Este curso está orientado a todos los trabajadores y trabajadoras que estén interesados en equilibrar su vida laboral y familiar por circunstancias como el teletrabajo.

Aprende a entender los factores que pueden ser tus aliados o peores enemigos a la hora de gestionar tu tiempo cuando estás trabajando con el tiempo que dedicas a tu familia, amigos o familiares cercanos.

Descubre herramientas, métodos y acciones específicas dirigidas a la mejora de tu eficacia y tu bienestar general y al equilibrio de tu vida.

A través de este curso podrás conocer los fundamentos para realizar tu trabajo desde casa o de forma remota, junto con aprender técnicas para organizar tu tiempo profesional y personal.



Objetivo General

Al término del curso los participantes serán capaces de utilizar estrategias de gestión emocional de acuerdo a protocolos de intervención psicológica breve para el teletrabajo.

>>>> Contenidos

Módulo I: Contexto sociolaboral

- El cambio social: la vida familiar y laboral.
- ¿A qué nos enfrentamos?

Módulo II: La familia y el teletrabajo

- La pareja.
- Los hijos.
- El adulto mayor.

Módulo III: El teletrabajo

- Planificación y ejecución.
- Autodisciplina y diálogo.

>>>> Algunos beneficios

Identificarás los factores que afectan la dinámica de teletrabajo actual.

Emplearás estrategias de convivencia familiar sana para afrontar el teletrabajo.

Aplicarás estrategias de planificación que optimicen el teletrabajo.

Santiago

Tucapel Jiménez 40,  Los Héroes
Fono: 2 2664 7881

 **GRUPOASYSSTE**
SIEMPRE MÁS

www.asyste.cl