



# ESTRATEGIAS DE MANEJO EMOCIONAL PARA EL RETORNO A LA PRESENCIALIDAD

**MODALIDAD** E-LEARNING

Duración: 80 Horas

Código Sence: 1238032315

El curso está dirigido a todos los colaboradores de la organización.

El curso está diseñado para colaboradores de la organización que actualmente realizan su trabajo en modalidad teletrabajo y deben regresar a las actividades presenciales, entregando recomendaciones generales para un retorno informado y responsable al trabajo.

Por tanto, nuestro objetivo es brindar una experiencia de capacitación significativa, que permita emplear diversas estrategias de autogestión de las emociones para la preparación al retorno de las actividades presenciales en las instalaciones de la organización.



## Objetivo General

Al término del curso los participantes serán capaces de aplicar estrategias de manejo emocional en el retorno a la presencialidad, basados en la inteligencia emocional, accountability y nuevas formas de comunicarnos.

## >>> Contenidos

### MÓDULO 1. RETORNO AL TRABAJO PRESENCIAL

Desafíos en el ámbito laboral:

- Planificación y adaptación.
- Aprendizajes en pandemia.

El aislamiento que nos une y nos conecta:

- Protocolos para el trabajo presencial.
- Autocuidado: yo me cuido y te cuido.

### MÓDULO 2. DESCONFINAMIENTO EMOCIONAL

- Síndrome de la cabaña: ¿Qué es y cómo lo enfrentamos?

Desconfinamiento emocional:

Inteligencia emocional.

- Cómo gestionar las emociones de forma saludable.
- Indagación apreciativa.

### MÓDULO 3. NUEVAS FORMAS DE COMUNICARSE

La comunicación también se adapta a la nueva normalidad.

- Consejos para una comunicación efectiva con mascarilla.

Accountability.

- Factores claves.
- Pasos para establecer accountability.

¡Aprende a gestionar tus emociones con un retorno al trabajo seguro y responsable!

## >>>> Objetivos específicos

### Beneficios de la capacitación

Identificarás los desafíos vinculados al retorno al trabajo presencial.

Distinguirás el proceso de desconfinamiento emocional, durante el retorno a la presencialidad.

Emplearás la comunicación efectiva en el nuevo entorno laboral, para un adecuado manejo de las emociones.



**Santiago**

Tucapel Jiménez 40,  Los Héroes

Fono: 2 2664 7881

 **GRUPOASYSTE**  
SIEMPRE MAS

 **CFL**  
CAPACITACION

 **PRENTAS**  
SIEMPRE MAS

 **ASYSTE**  
CONSULTORES

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

