



## AUTOCUIDADO Y TRABAJO EN EQUIPO (OUTDOOR)

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

**Modalidad**  
**Presencial/Elearning**

**Reunión con Relator**  
**Costo 0**

**Incluye**  
**Diploma y Certificado**





## Objetivo general

Fomentar el autocuidado personal y el trabajo en equipo mediante actividades outdoor y grupales, fortaleciendo la salud física y emocional de los participantes y mejorando sus habilidades de colaboración y resolución de conflictos en un entorno dinámico y natural.



## Objetivos específicos

- Desarrollar estrategias de autocuidado físico y emocional que los participantes puedan incorporar en su vida diaria.
- Mejorar la comunicación y la cooperación entre los participantes a través de dinámicas y actividades de trabajo en equipo.
- Fomentar habilidades de resolución de conflictos y toma de decisiones colaborativas mediante ejercicios prácticos y desafíos grupales.



## Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



### ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



### ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



### PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

## Temario del curso:

### **Módulo 1: Introducción (30 minutos)**

Bienvenida y presentación de los facilitadores  
Dinámica rompehielos: Actividad breve para conocerse (ej. "Dos verdades y una mentira")  
Presentación de los objetivos del curso  
Agenda del día y logística

### **Módulo 2: Autocuidado Personal (1 hora)**

Conceptos de autocuidado: ¿Qué es y por qué es importante?  
Estrategias de autocuidado físico: Ejercicio, alimentación y descanso  
Estrategias de autocuidado emocional: Gestión del estrés y mindfulness  
Actividad práctica: Ejercicio de respiración y relajación guiada  
COFFEE BREAK

### **Módulo 3: Fundamentos del Trabajo en Equipo (1 hora)**

Características de un equipo efectivo  
Roles y responsabilidades dentro del equipo  
Comunicación efectiva y escucha activa  
Actividad práctica: Juego de roles para mejorar la comunicación

### **Módulo 4: Actividad Outdoor de Trabajo en Equipo (2 horas)**

Instrucciones y reglas de la actividad outdoor  
División de equipos y asignación de roles  
Actividad principal: Carrera de obstáculos, búsqueda del tesoro o construcción de refugios  
Debriefing: Reflexión sobre el trabajo en equipo y la colaboración durante la actividad  
ALMUERZO Y TIEMPO DE DESCANSO (1 hora)

### **Módulo 5: Resolución de Conflictos y Toma de Decisiones en Equipo (1 hora)**

Identificación y manejo de conflictos en el equipo  
Técnicas de resolución de conflictos  
Procesos de toma de decisiones colaborativas  
Actividad práctica: Escenarios de resolución de conflictos

### **Módulo 6: Actividad Grupal Outdoor de Resolución de Problemas (1.5 horas)**

Instrucciones y reglas de la actividad  
Ejercicio práctico: Desafío de resolución de problemas (ej. escape room al aire libre, desafíos de lógica)  
Debriefing: Reflexión sobre la dinámica del grupo y las estrategias utilizadas  
COFFEE BREAK

### **Módulo 7: Cierre y Evaluación (30 minutos)**

Resumen de aprendizajes del día  
Evaluación del curso y feedback de los participantes  
Palabras finales y despedida

## Datos del Organismo Capacitador:

|                      |                                           |
|----------------------|-------------------------------------------|
| Nombre Empresa OTEC: | Capacitaciones GoCursos SPA               |
| Rut:                 | 77919346-2                                |
| Giro:                | Servicio de Capacitaciones                |
| Dirección            | Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile     |
| Cuenta Bancaria      | Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander |
| Email:               | contacto@gocursos.cl                      |