



CONVIVENCIA ESCOLAR, AUTOCUIDADO Y BIENESTAR

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Fortalecer el trabajo colaborativo, el bienestar y la convivencia laboral de docentes y asistentes de la educación, promoviendo relaciones basadas en la confianza, el buen trato, la comunicación efectiva, el autocuidado y el sentido de pertenencia.



Objetivos específicos

- Desarrollar herramientas para fortalecer el trabajo en equipo, la confianza, la colaboración y la coordinación entre los integrantes de la comunidad educativa.
- Promover estrategias de autocuidado y bienestar que permitan reconocer señales de estrés, sobrecarga laboral y desgaste, favoreciendo el apoyo individual y colectivo.
- Fortalecer habilidades de comunicación asertiva, resolución constructiva de conflictos, reconocimiento y buen trato para contribuir a una convivencia laboral positiva y colaborativa.



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

Fundamentos del Trabajo en Equipo, Confianza y Colaboración

Contenidos:

Conceptos y características del trabajo en equipo efectivo.

Importancia de la confianza en las relaciones laborales.

Principios fundamentales de la colaboración. Identificación de factores que favorecen y dificultan el trabajo conjunto.

Actividad Práctica: "Juntos funcionamos mejor" Cada grupo recibe una situación problemática propia de un colegio: sobrecarga de trabajo, falta de coordinación, información que no llega, funciones poco claras, etc. (Identificar qué está fallando, detectar qué necesita cada integrante, distribuir roles, diseñar una solución, presentarla al resto). Cierre: ¿Qué hacemos actualmente cuando ocurre algo similar? ¿Qué podríamos hacer diferente?

Módulo 2

Autocuidado, Bienestar y Salud Mental en el Entorno Educativo

Contenidos:

Conceptos fundamentales de autocuidado, bienestar y salud mental.

Importancia del bienestar integral en el desempeño de docentes y asistentes de la educación.

Factores de riesgo y protección para la salud mental en el entorno educativo.

Identificación de señales de estrés, agotamiento y sobrecarga laboral.

Actividad Práctica: "Mi batería laboral"

Individual + trabajo grupal + reflexión colectiva. - Participantes: Docentes y asistentes de la educación - Objetivo:

Favorecer el reconocimiento de señales de desgaste laboral y la identificación de estrategias individuales y colectivas de autocuidado. Al finalizar la actividad, los participantes podrán: Reconocer situaciones que aumentan o disminuyen su energía durante la jornada, identificar señales personales de estrés y sobrecarga, diferenciar estrategias de autocuidado inmediatas y preventivas, reconocer la importancia del apoyo entre compañeros, elaborar un pequeño plan personal de recuperación. Preparación: A cada participante se le entrega una hoja con una batería grande, dividida del 0% al 100%. Por ejemplo: ¿Cómo está mi batería laboral hoy? 100% → Tengo energía, motivación y capacidad para enfrentar la jornada, 75% → Estoy bien,

Importancia del buen trato y el respeto en las relaciones interpersonales.

Técnicas de escucha activa, empatía y comunicación asertiva.

Identificación de causas y tipos de conflictos en el contexto laboral.

Estrategias para la prevención y resolución constructiva de conflictos.

Actividad Práctica: Reflexión y dinámica grupal para expresar desacuerdos de manera respetuosa, promoviendo la escucha y la empatía.

Módulo 4

Cultura, Pertenencia, Reconocimiento y Convivencia

Contenidos:

Importancia de la cultura organizacional en el entorno educativo.

Sentido de pertenencia y compromiso con la comunidad educativa.

Reconocimiento como herramienta para fortalecer la motivación y valoración del equipo.

Estrategias para promover una convivencia positiva y colaborativa.

Actividad Práctica: Reflexión grupal sobre acciones concretas para mejorar el clima laboral y fortalecer la convivencia.

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