

2023

# BOOK

## CHARLAS HABILIDADES BLANDAS

  
CAJA  
LOS ANDES  
SOMOS CCHC





## MANEJO DEL ESTRÉS CON MINDFULNESS

### **OBJETIVO:**

Desarrollar estrategias de atención consciente, que permitan reconocer estados internos y patrones disfuncionales a la hora de enfrentar las demandas de la vida cotidiana, con el fin de alcanzar estabilidad mental y emocional, mejorando la salud y calidad de vida.

### **CONTENIDO:**

Introducción al Mindfulness y sus beneficios. El Estrés, sus causas y consecuencias. Técnicas que permitan una práctica personal de Mindfulness en el día a día. Desarrollo de prácticas para disminuir el Estrés en distintas situaciones cotidianas.



# AUTOCUIDADO Y REGULACIÓN EN TIEMPOS DE CRISIS

## **OBJETIVO:**

Informar, sensibilizar y entregar herramientas teóricas y prácticas junto a una orientación para el bienestar de nuestra salud mental, que faciliten el manejo de los estados emocionales en contexto de pandemia, tiempos de emergencia y crisis.

## **CONTENIDO:**

¿Qué son las emociones? ¿Cómo nos afecta la Pandemia?. Regulación Emocional y autocuidado. Herramientas de Gestión Emocional.



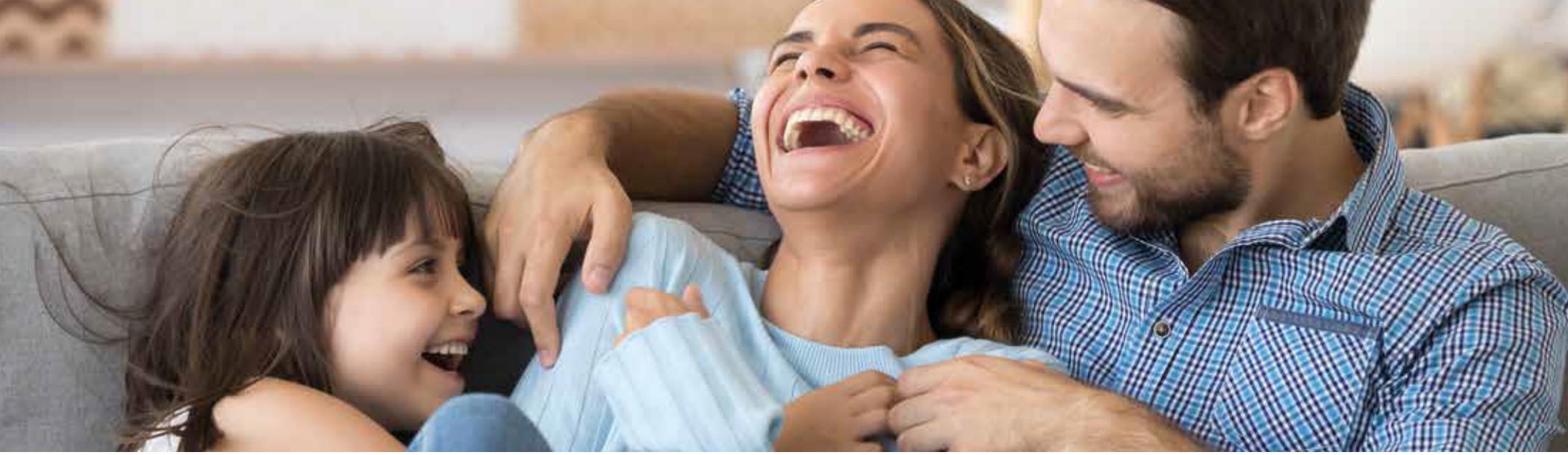
## LIDERAZGO EFECTIVO

### **OBJETIVO:**

Crear un ambiente idóneo dentro del equipo que haga posible potenciar las competencias profesionales y emocionales de las personas y permita expresar los talentos de cada uno de sus miembros con el fin de alcanzar el rendimiento pretendido.

### **CONTENIDO:**

Estilos de Liderazgo e impacto en la gestión de personas. Gestión emocional, personal y de equipos. Motivación de otros ¿Cómo lograrla?. Formación de equipos de trabajo efectivos.



## PRÁCTICAS POSITIVAS: EQUILIBRIO VIDA / TRABAJO

### OBJETIVO:

Identificar qué dificultades tienen hoy para equilibrar trabajo y vida personal, descubran cómo se relaciona la búsqueda de la felicidad con el logro de este equilibrio y que luego determinan formas concretas de trabajo con el objetivo de lograr avanzar en conseguir esta meta.

### CONTENIDO:

¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir? Reflexiones. Planificación y administración del tiempo. Estrategias y acciones para obtener un equilibrio entre la vida personal y la profesional. Los retos que se deben asumir al trabajar desde casa.



PARA MAYOR INFORMACIÓN, INGRESA A:  
[WWW.CAJALOSANDES.CL/CHARLASEMPRESAS](http://WWW.CAJALOSANDES.CL/CHARLASEMPRESAS)