

BIENESTAR Y SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

PROGRAMA DEL CURSO

INECO|U

ACERCA DEL CURSO

La situación crítica que nos impuso el COVID 19 puso el tema de la salud mental en las agendas de las organizaciones y los organismos. El aumento de la sintomatología de estrés, ansiedad y depresión, hizo evidente para las empresas la importancia que estas variables tienen para el rendimiento de su capital humano y el de sus negocios. Estas condiciones no tratadas afectan la productividad de las empresas.

Las generaciones más jóvenes priorizan cada vez más su salud mental y buscan trabajar en empresas con culturas que la respaldan.

Para mejorar la productividad y favorecer un ambiente más inclusivo, las empresas deben hacer cambios que incorporen el bienestar emocional y la salud mental en sus prácticas y beneficios. Esta transformación incluye medidas que deben orientarse no sólo a las áreas de RRHH, sino también a los líderes de la organización para que adquieran conocimientos rigurosos sobre el tema y puedan generar intervenciones que favorezcan la salud emocional.

INFORMACIÓN GENERAL



Modalidad:
Virtual asincrónico



Duración:
4 semanas

> **A quién va dirigido**

Destinado a formar a líderes y especialistas en recursos humanos con conocimientos sobre la salud mental, para diseñar sus políticas organizacionales y dirigir sus equipos

> **Conocimientos previos**

No se requiere ningún tipo de conocimiento previo

> **Certificado**

Se entregará certificado de aprobación del curso emitidos por la institución, con la firma de el/la Director/a del curso y del Director de la institución, Facundo Manes

> **Plataforma**

Campus virtual para el acceso a clases asincrónicas; con actividades, ejercicios y bibliografía complementaria

PLAN DE ESTUDIO

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

- Frecuencia de los problemas de salud mental
- Diferencias entre preocupación, ansiedad y trastorno del ánimo
- Ataques de pánico
- Adicciones
- Estigma de la salud mental en el trabajo

BURNOUT

- ¿Qué es el estrés?
- Manejo positivo del estrés
- Estrategias de intervención y cultura del bienestar

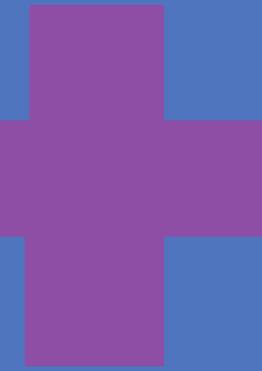


PLAN DE ESTUDIO



EVALUACIONES

- Validez, confiabilidad y pertinencia
- Evaluación basada en evidencia
- Factores psicosociales que influyen en el ausentismo



FELICIDAD EN EL TRABAJO

- Conectividad y propósito
- Ambientes de trabajo saludables
- Cuidado de la mente y cerebro

INECO|U

