

**AF | 20503**

**Formato:** Programado | A medida

## Entorno feliz y saludable

### DIRIGIDO A

Todo trabajador que necesite desarrollar herramientas para trabajar en un entorno saludable.

### OBJETIVOS

- Facilitar a los trabajadores indicados, las herramientas necesarias para gestionar el tiempo de trabajo y el tiempo de disfrute personal.

### CONTENIDOS

#### BIENESTAR EMOCIONAL Y LABORAL

- Gestión y comunicación emocional.
- Estrés. Esquema básico del estrés y habilidades de afrontamiento.
- Gestión de la incertidumbre y la comunicación y asertividad.
- Buena elección del espacio de trabajo: ergonomía y confort.
- Diferentes escenarios de trabajo. Herramientas y eficacia.
- Estrés positivo.

#### GESTIÓN DEL TIEMPO

- Planificación de tareas.
- Optimización de recursos.
- Ladrones del tiempo.
- Desconexión digital.

#### ESTRATEGIA Y HERRAMIENTAS PARA UN ENTORNO FELIZ Y SALUDABLE

- Técnicas de relajación.
- Hábitos saludables.
- Identificación de necesidades y logros.
- Generar experiencias únicas.



#### Duración

4 horas



#### Modalidad

Presencial