



## CURSO:

# “Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida”

Cód. SENCE: 1238052349



**Tiempo:** 100 horas.  
**Modalidad:** A distancia autoinstrucción



Curso cerrado



### Objetivo de la formación:

Este curso tiene como objetivo aplicar estrategias de mejoramiento de la calidad de vida en el ámbito laboral.



### Dirigido a:

Encargados de bienestar laboral, encargados de relaciones laborales, encargados de prevención y salud ocupacional. administrativos, operarios, miembros del Comité Paritario.

### Formación y modalidad de evaluación:

- ✓ Los participantes serán sometidos a evaluación teórica con exigencia alto de cumplimiento para la aprobación.
- ✓ Cumplimiento del rendimiento un 60%.



## Contenidos:

- Dimensiones de la Calidad de Vida y su relevancia en el mundolaboral.
- Distinguir la importancia de establecer hábitos de salud física y alimentación de acuerdo a recomendaciones de los expertos.
- Nociones de la prevención de riesgos y el autocuidado laboral y personal. (Legislación laboral)
  - Higiene y seguridad laboral
- Reconocer la importancia de mantener buenas relaciones interpersonales de acuerdo a recomendaciones establecidas.
- Estrategias de conciliación trabajo familia de acuerdo a buenasprácticas
- Emplear estrategias de autocuidado, prevención de riesgos psicosociales y estrés laboral de acuerdo a protocolos establecidos.
- Estrategias de planificación económica responsable de acuerdo a lineamientos de buenas prácticas financieras.
  - Acciones organizativas orientadas a mejorar la Calidad de acuerdo a modelos organizativos.
  - Estrategias preventivas de consumo de drogas de acuerdo el tipo de consumo

