



PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA Y ACTUALIZACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA EL BIENESTAR DOCENTE

Autocuidado para el Desarrollo Personal y Profesional

Objetivo General

- Facilitar un cambio de actitud positiva a través del establecimiento de rutinas saludables en donde se apliquen herramientas personales y profesionales que permitan diseñar actividades diarias que sean gratas, satisfactorias y productivas.

Objetivos Específicos

- Facilitar instancias de autoobservación para focalizar la atención de las rutinas diarias en el presente y estar conscientes de la propia realidad y de los demás.
- Apropiar de estrategias de autoconsciencia para centrar la atención hacia las soluciones y transformar los obstáculos en posibilidades de cambio.
- Entregar herramientas prácticas para el control del estrés en labores diarias de carácter personal y profesional
- Facilitar a adquisición de hábitos saludables en mis rutinas personales y profesionales que permitan generar un estilo de vida baso en el bienestar integral.

Contenidos

- La autoobservación
- La relajación
- La autoconsciencia y la transformación.
- Control de estrés
- Hábitos saludables

Metodología



Modalidad e-learning:

- Asincrónica a través de plataforma virtual *Moodle* para generar experiencias de aprendizaje continuas y autónomas. Con apoyo de tutores especialistas, motivacionales y una mesa de ayuda técnica. Estas acciones formativas cuentan con estructura modular de los contenidos y materiales descargables y formularios para la implementación de las innovaciones pedagógicas estudiadas, complementadas con foros, chat, cuestionarios, módulos de consulta y encuestas para la interacción con los especialistas, de carácter responsivo para su usabilidad desde cualquier dispositivo tecnológico.

Destinatarios:

- Organizaciones privadas y públicas
- Organizaciones escolares

Duración

- 20 horas cronológicas distribuidas en 6 clases sincrónicas en plataforma zoom y trabajo autónomo asincrónico a través de EVA (espacio virtual de aprendizaje) que estará durante cuatro semanas habilitado.

Ejecución

- Desde las 19:00 a las 21:00 horas, una vez por semana, durante cuatro semanas.

Certificación:

- La participación del taller conduce a la obtención de un certificado.

**Principios
Gestión
Didáctica**

