

## **Autocuidado para Desarrollar Factores Protectores en el Equipo Profesional y Funcionarios** (Área: Desarrollo de Competencias personales)

**Objetivo general:** *Promover el desarrollo de estrategias de autocuidado en los funcionarios mediante un taller de Autocuidado que facilite el desarrollo personal, manejo del estrés y desbloqueo energético, previniendo el desgaste laboral del equipo, en un espacio de relajación físico y mental*

*Cuando se habla de autocuidado, se está aludiendo a la capacidad que posee la persona para desplegar esta habilidad natural del cuidado, desarrollar estrategias y conductas en favor de afrontar los riesgos que el medio impone, y de modo más propositivo.*

*El taller es conducente a que los participantes adquieran conocimientos teóricos y de aplicación práctica de los contenidos, de modo que les permitan confrontar las distintas situaciones y problemáticas en las que se ven enfrentados a diario. El enfoque hacia mejorar la calidad de vida desde el autocuidado y enriquecer las relaciones laborales permitirá a los participantes tener una mejor disposición para manejar situaciones críticas surgidas en situaciones de emergencia, obteniendo en el taller valiosas herramientas para ejercer actitudes constructivas e interactivas que les permitan mejorar la atención a las personas afectadas.*

**Duración:** 8 horas

**Contacto:** [info@capsis.cl](mailto:info@capsis.cl) (Loreto Canto) Fono: 6321595