



Curso de Bienestar y Calidad de Vida Laboral

Un programa diseñado para transformar la experiencia en el trabajo. Aprendé a construir entornos más saludables, motivantes y humanos — para vos y para tu equipo.

CUPOS LIMITADOS

PRECIO ACCESIBLE

¿Qué vas a lograr con este curso?

Cinco objetivos concretos que guiarán tu aprendizaje desde el primer día:

→ **Comprender el bienestar laboral**

Entendé qué significa realmente bienestar y calidad de vida en el trabajo, más allá de los conceptos teóricos.

→ **Identificar hábitos saludables**

Descubrí qué prácticas concretas mejoran tu jornada y la de tu equipo día a día.

→ **Fortalecer el bienestar emocional y social**

Explorá estrategias para generar vínculos sanos y equipos más cohesionados.

→ **Conocer casos reales**

Aprendé de empresas que ya integraron el bienestar en su cultura con resultados medibles.

→ **Incorporar herramientas prácticas**

Llevate recursos listos para aplicar como líder o colaborador desde el primer momento.

Módulo 1: ¿Qué significa bienestar y calidad de vida laboral?

El bienestar laboral es mucho más que sentirse cómodo. Es el equilibrio entre salud física, emocional, social y sentido de propósito — y tiene un impacto profundo tanto en las personas como en las organizaciones.

Impacto en las personas

- Mayor motivación y energía cotidiana
- Satisfacción y sentido de pertenencia
- Salud física y emocional sostenida

Impacto en la organización

- Aumento de la productividad
- Mayor retención del talento
- Reputación positiva como empleador

- Empresas que integraron bienestar en su estrategia corporativa **redujeron el ausentismo significativamente.**



Módulo 2: Hábitos saludables en la jornada laboral

Pequeños cambios en la rutina diaria generan grandes diferencias. Este módulo te enseña a incorporar prácticas concretas que respetan tu energía y potencian tu rendimiento.



Pausas activas y ergonomía

Movimientos simples y posturas correctas para cuidar tu cuerpo durante la jornada.




Alimentación y energía

Elegí mejor lo que comés para mantener concentración y vitalidad todo el día.



Desconexión digital

Estrategias para establecer límites saludables entre el trabajo y la vida personal.

 **Caso real:** Equipos que implementan "pausas de bienestar" en reuniones largas reportan mayor concentración y menos tensión acumulada. Compañías con programas de actividad física y alimentación saludable en oficinas ven mejoras notables en el clima laboral.

Módulo 3: Bienestar emocional y social

Las relaciones que construimos en el trabajo importan tanto como las tareas que realizamos. Este módulo trabaja sobre la comunicación, el manejo del estrés y la cultura del reconocimiento.

Comunicación saludable

Desarrollá vínculos de confianza que mejoran la colaboración y el clima del equipo.

Manejo del estrés y la ansiedad

Herramientas prácticas para regular emociones y mantener el equilibrio bajo presión.

Cultura de reconocimiento

Aprendé a valorar y visibilizar el aporte de cada persona en el equipo.

Check-ins emocionales

Una práctica sencilla al inicio de la jornada que transforma la dinámica grupal.

- Organizaciones que aplicaron **mindfulness** y **check-ins emocionales** mejoraron notablemente su clima laboral y redujeron conflictos internos.



Módulo 4: Liderazgo y sostenibilidad del bienestar

El cambio real en las organizaciones empieza por quienes lideran. Este módulo te muestra cómo convertirte en modelo de hábitos saludables y crear políticas que sostengan el bienestar a largo plazo.



El líder como modelo

Tu comportamiento diario establece el estándar cultural del equipo. Liderá con el ejemplo.




Políticas organizacionales

Diseñá estructuras y normativas que sostengan la calidad de vida más allá de iniciativas aisladas.



Reconocimiento y refuerzo

Celebrá los logros y reforzá las prácticas positivas para consolidar una cultura de bienestar duradera.

 **Dato clave:** Empresas que integraron el bienestar en su estrategia fortalecieron su marca empleadora y se posicionaron como referentes en atracción y retención de talento.

¡Sumate hoy los cupos son limitados!

Este es el momento de dar el paso. El curso de Bienestar y Calidad de Vida Laboral de **Equidad Recursos** está diseñado para ser accesible, práctico y transformador.

4

Módulos completos

Con contenido teórico, casos reales y herramientas listas para aplicar

100%

Aplicable desde el día 1

Recursos prácticos para líderes y colaboradores de cualquier sector



Precio accesible

Inversión pensada para que el bienestar llegue a más personas y equipos



Los cupos son limitados. Para garantizar una experiencia de calidad, trabajamos con grupos reducidos. ¡No esperes a que se agoten!