



Autocuidado y autoconocimiento



Metodología

Exposición de contenidos en formato curso online, videos y lecturas complementarias, con actividades y evaluaciones.



Objetivo

Aplicar las herramientas de autocuidado laboral y autoconocimiento personal para facilitar la prevención y gestión del estrés en tiempos de crisis.



Incluye

Actividades, casos, material de lectura, material audiovisual, evaluaciones, glosario, bibliografía.



Carga Horaria

14 horas cronológicas



Lugar

Plataforma E-learning



Modalidad

E-learning

Consulta a:

contacto@otecimpulsa.cl
2 2406 8776



Fecha de Inicio y término
a convenir

Formas de Pago: Transferencia Bancaria
El curso requiere un número mínimo de matriculados para dictarse.



www.otecimpulsa.cl



[/otecimpulsa](https://www.linkedin.com/company/otecimpulsa)



[@otecimpulsa](https://www.instagram.com/otecimpulsa)



[/impulsaotec](https://www.facebook.com/impulsaotec)