

**GUIÓN METODOLÓGICO
(PROGRAMA DE ACTIVIDAD FORMATIVA)**

GUIÓN METODOLÓGICO						
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA	Formación de Líderes de Autocuidado de Equipos Clínicos y Administrativos del Hospital Padre Hurtado		DURACION DE LA ACTIVIDAD (HRS. CRONOLÓGICAS)	44 horas	NUMERO DE PARTICIPANTES	40 participantes (2 grupos de 20 participantes cada uno)
FECHA O FECHAS	GRUPO	EJECUCIÓN CURSO	AUDITORIO			
	GRUPO 1	1RA SESIÓN: 30 DE MAYO DESDE LAS 09:00 – 13:00 HRS 2DA SESIÓN: 13 DE JUNIO DESDE LAS 09:00 – 12:00 HRS 3DA SESIÓN: 27 DE JUNIO DESDE LAS 09:00 – 12:00 HRS 4RA SESIÓN: 11 DE JULIO DESDE LAS 09:00 – 12:00 HRS 5TA SESIÓN: 25 DE JULIO DESDE LAS 09:00 – 12:00 HRS 6TA SESIÓN: 08 DE AGOSTO DESDE LAS 09:00 – 12:00 HRS 7MA SESIÓN: 22 DE AGOSTO DESDE LAS 09:00 – 12:00 HRS 8VA SESIÓN: 05 DE SEPTIEMBRE DESDE LAS 09:00 – 12:00 HRS	AUDITORIO N°3 (08:00 – 13:30 HRS) POR CONFIRMAR AUDITORIO N° 1 MODULO 3, UDD AUDITORIO N° 1 MODULO 3, UDD AUDITORIO N° 2 MODULO 3, UDD POR CONFIRMAR POR CONFIRMAR POR CONFIRMAR			
	GRUPO 2	1RA SESIÓN: 30 DE MAYO DESDE LAS 13:00 – 17:00 HRS 2DA SESIÓN: 13 DE JUNIO DESDE LAS 13:00 – 17:00 HRS 3DA SESIÓN: 27 DE JUNIO DESDE LAS 13:00 – 17:00 HRS 4RA SESIÓN: 11 DE JULIO DESDE LAS 13:00 – 17:00 HRS 5TA SESIÓN: 25 DE JULIO DESDE LAS 13:00 – 17:00 HRS 6TA SESIÓN: 08 DE AGOSTO DESDE LAS 13:00 – 17:00 HRS 7MA SESIÓN: 22 DE AGOSTO DESDE LAS 13:00 – 17:00 HRS 8VA SESIÓN: 05 DE SEPTIEMBRE DESDE LAS 13:00 – 17:00 HRS	AUDITORIO N° 2 AUDITORIO N°4 (14:30 – 17:00 HRS) POR CONFIRMAR AUDITORIO N° 1 MODULO 3, UDD AUDITORIO N° 1 MODULO 3, UDD AUDITORIO N° 2 MODULO 3, UDD POR CONFIRMAR POR CONFIRMAR POR CONFIRMAR			
HORARIOS	Días jueves (2 grupos) De 09:00 a 12:00 horas De 13:00 a 17:00 horas					
TIPO DE ACTIVIDAD: CURSO, JORNADA, CHARLA, SEMINARIO U OTRO	Cada participante: 44 horas totales: 32 horas cronológicas presenciales + 12 horas on line Las 32 horas presenciales, se realizarán en 8 sesiones presenciales de 4 horas cada sesión.					
PERFIL DE PARTICIPANTES	Dirigido a: Médicos, Profesionales No Médicos, Técnicos, Auxiliares, Administrativos 2 grupos					
IMPORTE	A&L CAPACITACIÓN LIMITADA					
METODOLOGÍA	Taller presencial orientado a funcionarios en formación de líderes de autocuidado, que alterna prácticas de autoconocimiento y conversaciones temáticas guiadas, donde los contenidos son entregados después de cada experiencia vivencial, promoviendo la integración de la teoría desde la experiencia y no al revés					
OBJETIVO/S DE DESEMPEÑO	Los funcionarios participantes son capaces de adquirir e incorporar herramientas que les permitan desarrollar habilidades para conducir, guiar y orientar en el manejo del estrés, en el establecimiento de relaciones saludables y de autorregulación emocional, con el fin de cuidarse a sí mismos como a sus propios equipos de trabajo.					

MODULO	OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Herramientas para el autoconocimiento y autocuidado para líderes	El objetivo del taller será adquirir herramientas prácticas de autoconocimiento, autocuidado y cuidado del equipo, por parte de funcionarios que quieran desarrollar el rol de líderes del autocuidado en sus equipos de trabajo, de manera de que puedan mejorar sus competencias interpersonales -como la empatía la comunicación y el liderazgo-, y velar por el óptimo y armónico funcionamiento de sus equipos de trabaj. .	Los contenidos se desarrollarán de manera más profunda, considerando el número de sesiones disponibles. Los temas a trabajar desde una mirada integral, serán al menos los siguientes: 1) Manejo de Estrés y autorregulación 2) Vínculos afectivos saludables 3)Autoconocimiento y autocuidado 4) Buen Vivir y calidad de vida 5) Hábitos saludables. 6) Inteligencia emocional. 7) Autoestima y autoimagen. 8) Identidad esencial y existencial. 9) Herramientas prácticas para habitar el presente. 10) Burnout. Causas, síntomas y formas de abordarlo. 11) Salud Mental y Gestión emocional. 12) Técnicas de autorregulación psicoemocional. 13) Liderazgo empático 14)	Diversas técnicas de meditación y respiración consciente, Rol Playing, y prácticas de comunicación efectiva. Ejercicios de Yoga y Biodanza.	El taller está enfocado en que las y los funcionarios que quieran desarrollar el rol de líderes del autocuidado en sus equipos de trabajo, desarrollen habilidades interpersonales y de liderazgo, y sean capaces de compartir herramientas de autocuidado a sus compañeros y compañeras siendo a la vez mediadores entre ellos y sus jefaturas. Para ello, se trabajará con herramientas de autoconocimiento y técnicas de regulación emocional, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida, desempeño profesional y la capacidad de velar por el autocuidado de su equipo de trabajo. El taller se desarrollará alternando prácticas de autoconocimiento y conversaciones temáticas guiadas donde los contenidos se irán entregando después de cada experiencia vivencial. Cada clase terminará con una práctica de Biodanza, para afianzar los temas desarrollados en el taller desde una vivencia práctica y profunda, donde las y los participantes puedan anclar lo aprendido desde el cuerpo y la emoción, a través del juego, la creatividad y la vinculación afectiva, generando un espacio de vitalidad, alegría y complicidad.