

Programa de Ayuda al Empleado

Webinars

Estos webinars han sido específicamente diseñados para ofrecer apoyo a las organizaciones clientes del PAE durante estos tiempos del Coronavirus.

Duración: 1hr

Temas disponibles

1. Bienestar psicológico en tiempos de crisis

Los tiempos de crisis representan nuevas circunstancias, nuevas situaciones de vida y trabajo. Esta charla nos ayudara a desarrollar la habilidad mantener la salud y el bienestar psicológico en medio de esas nuevas circunstancias.

2. Los retos del trabajo a distancia

El trabajo a distancia puede representar un cambio complejo provocando un incremento en los niveles de estrés y frustración. Esto puede estar relacionado a los retos que conlleva el adaptarse a este nuevo estilo de trabajo. Para ser eficientes en el trabajo a distancia se requiere desarrollar técnicas para manejar los retos.

3. Del estrés tóxico al estrés tolerable

Esta charla nos ayuda a entender la diferencia entre diferentes niveles de estrés y su efecto en el desempeño. Existen variables que explican cómo podemos mejorar nuestra habilidad de ser resilientes al estrés. Se discutirán herramientas para el manejo adecuado de la ansiedad con el fin de prevenir a que llegue a niveles destructivos para nuestro organismo.

4. Liderar en tiempos de crisis e incertidumbre (Para Supervisores y Gerentes)

El buen liderazgo es crítico en tiempos de crisis como estos que estamos viviendo. Los líderes tienen un rol importante en ser apoyo y sostén para otros y simultáneamente manejar la incertidumbre de la organización. En esta charla se discutirán destrezas y prácticas esenciales que ayudarán a los líderes a manejar más efectivamente sus equipos de trabajo durante estos tiempos.

5. Manejo de emociones

Esta charla es abstraída del catálogo existente de Actividades Educativas del PAE. Se reforzarán las técnicas de Inteligencia Emocional aplicables en términos más generales. Esta charla no enfoca únicamente en los eventos relacionados a la crisis del Coronavirus, sino que conecta a los participantes con las destrezas de pensamiento y conducta que ayudan al buen manejo de las emociones. Se recomienda esta charla cuando los participantes están viviendo y trabajando circunstancias disímiles.