



Politécnico
Internacional
Toda una experiencia

CURSO

SALUD MENTAL LIDERAZGO

Y CULTURA
ORGANIZACIONAL PARA
ENTORNOS SALUDABLES

MODALIDAD: ONLINE
DURACIÓN: 20 HORAS
HORARIO: MARTES, MIÉRCOLES
Y JUEVES 6:30 P.M A 8:30 P.M

DOCENTE



OBJETIVO

Fortalecer las competencias emocionales, comunicativas y de liderazgo de los participantes para generar entornos laborales saludables, relaciones humanas positivas y culturas organizacionales que promuevan el bienestar integral y la productividad sostenible



- Desarrollar la autoconciencia y el equilibrio emocional como base del liderazgo saludable.
- Potenciar habilidades de comunicación, empatía y gestión de conflictos en el entorno laboral.
- Promover la construcción de culturas organizacionales que cuiden el bienestar colectivo.
- Inspirar líderes capaces de guiar con propósito, motivación y ejemplo.
- Traducir el desarrollo humano en resultados organizacionales sostenibles.

CONTENIDO

1. Introducción a la Salud Mental Organizacional
2. Cultura organizacional y clima psicológico
3. Liderazgo consciente y emocional
4. Gestión del estrés y prevención del Burnout
5. Apoyo emocional en el trabajo
6. Flexibilidad laboral y conciliación vida - trabajo
7. Ergonomía, Psicología y Carga mental
8. Estrategias de desconexión digital y autocuidado
9. Nutrición, actividad física y bienestar integral
10. Diseño de programas de bienestar emocional

