

Más allá de capacitaciones...

**¡SON EXPERIENCIAS DE
CONOCIMIENTO!**



Atelier



PROGRAMAS de DESARROLLO VIRTUAL

By **Atelier**

**BIENESTAR
MENTAL EN EL
TRABAJO:
HERRAMIENTAS
PARA UNA
PRODUCTIVIDAD
SALUDABLE.**

OBJETIVO

Promover el bienestar emocional y psicológico de los colaboradores proporcionando herramientas para gestionar el estrés y prevenir problemas de salud mental.

LO QUE DEBES DE SABER DE NUESTROS PROGRAMAS...

INDICADORES DE DESEMPEÑO

1. Productividad
2. Clima laboral sano
3. Autocuidado

ENFOQUE

La necesidad de concientizar sobre la importancia de la salud mental de los trabajadores ha aumentado a nivel global en los últimos años. Esto se debe a que, durante las medidas restrictivas de la pandemia, la salud mental tomó protagonismo en la vida de los individuos.

El entorno laboral puede tener un impacto significativo en el bienestar mental de los empleados, y, a su vez, la salud mental de éstos puede afectar considerablemente la productividad y el rendimiento de una organización. En otras palabras, la salud mental en el entorno laboral es crucial para un ambiente de trabajo positivo y productivo, así que brindarles a los colaboradores las herramientas que los ayuden a comprender, manejar y promover su bienestar mental en este entorno es un ganar-ganar.

HABILIDADES QUE DESARROLLA EL PROGRAMA

- **Inteligencia emocional:** proporcionar estrategias prácticas para el auto conocimiento y para la gestión y la función de las emociones.
- **Autocuidado:** fomentar hábitos de autocuidado y promover la importancia de establecer límites saludables en el trabajo para mantener un equilibrio positivo entre la vida laboral y personal.
- **Conciencia sobre salud mental:** educar a los empleados para que sepan qué es la salud mental, su importancia en el trabajo y cómo afecta el rendimiento laboral y el bienestar personal.

METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE

- **Programa de desarrollo:** el programa es integral y está segmentado por módulos de microaprendizaje, los cuales se articularon para funcionar como parte del programa o de manera independiente.
- **Metodología de producción:** diseño instruccional basado en el aprendizaje constructivista, la andragogía, la psicología del aprendizaje y la tecnología educativa. La producción multimedia incluye diseño visual, interacciones, animaciones, voz en *off* y efectos especiales, y la programación incluye el cumplimiento de los estándares de compatibilidad con LMS.
- **Contenido:** curación de contenido basado en las mejores prácticas, habilidades, técnicas y conocimientos actuales, así como libros *best sellers* del tema.
- **Experiencia:** el participante vivirá una experiencia gamificada que consta de ganar puntos de acuerdo a su desempeño y de subir de niveles de acuerdo a su avance. Como resultado, se le otorgan insignias y reconocimiento a través del *ranking* (experiencia dentro de la plataforma de Atelier).
- **Desarrollo responsivo:** los recursos son visibles en computadora, tablet y celular.

ESTRUCTURA TEMÁTICA

- Evaluación pre
- Contenido multirecurso
- Actividad gamificada de comprobación de conocimientos
- Insumos de aprendizaje
- Evaluación post
- Evaluación de reacción

DURACIÓN

15 horas
Programa completo

MODALIDAD

Virtual

ALCANCE

1. Acceso a todo el programa
2. Acceso a la plataforma LMS 24/7
3. Soporte técnico a participantes
4. Gestión del programa
5. Seguimiento para que los participantes concluyan a tiempo
6. Reporte de desempeño quincenal
7. Reporte de desempeño final

TEMAS	
<p>SALUD MENTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la salud mental? • Importancia de la salud mental en el trabajo • Rendimiento laboral • Bienestar personal 	45 min
<p>ESTRÉS EN EL TRABAJO</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el estrés? • Factores estresantes • Gestionar el estrés de manera efectiva 	45 min
<p>AGOTAMIENTO LABORAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el agotamiento laboral? • ¿Por qué se genera el agotamiento laboral? • Repercusiones • Test. Identifica si estás en agotamiento laboral • <i>Mindfulness</i>. Herramientas para reiniciar tu mente y salir del agotamiento laboral 	45 min
<p>ANSIEDAD GENERALIZADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la ansiedad? • Diferencia entre estrés y ansiedad • Síntomas de la ansiedad • ¿Cuándo hay que pedir ayuda? • Herramientas para gestionar la ansiedad 	45 min

M2

INTELIEGENCIA EMOCIONAL

TEMAS	
EMOCIONES Reconocer qué son las emociones, para qué sirven y cómo se pueden gestionar	45 min
AUTOCONCIENCIA Reconocer tus pensamientos, emociones y conductas	45 min
AUTOGESTIÓN Decidir qué hacer con lo que piensas y sientes, y cómo llevar a cabo tu decisión	45 min
EMPATÍA Reconocer los pensamientos, emociones y conductas del otro Generar una conexión profunda y una relación significativa con el otro	45 min
HABILIDADES SOCIALES Desarrollar la habilidad de relacionarte con las personas y el mundo que te rodea	45 min
CONCIENCIA DE GRUPO Reconocer las fortalezas y áreas de oportunidad de tu equipo y conducirlas de manera efectiva para el logro de objetivos en común	45 min
LIDERAZGO Ejercer un liderazgo auténtico, congruente y colaborativo	45 min

TEMAS	
EQUILIBRIO TRABAJO-VIDA. ¿CÓMO LOGRARLO? <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es el equilibrio trabajo-vida?• Importancia del equilibrio• Rueda de la vida• Plan de acción para crear la vida equilibrada que quieres	45 min
RESILIENCIA <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es la resiliencia?• Beneficios de desarrollar la habilidad de la resiliencia• Comportamientos observables de la resiliencia• Herramienta de resignificación	45 min
PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS <ul style="list-style-type: none">• Escucha activa• Contención• Información• Conexión social• Fomentar la autoafirmación• Fomentar la estabilidad• Derivar	45 min
TEST. RECONOCIMIENTO EN LA SALUD MENTAL <ul style="list-style-type: none">• Estrés• Ansiedad• Depresión	45 min

TIEMPOS PROPUESTOS

30 MINUTOS DIARIOS

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
2.5 HRS							



REFORZAMIENTOS

Con los siguientes recursos, los programas se pueden fortalecer y personalizar para cada cliente.

Sesiones en línea para reforzar o abordar problemáticas específicas del cliente

Casos de prácticos a la medida

Cursos presenciales o en línea con abordaje específico

Recursos adicionales de reforzamiento (infografías, guías, etc.)

INVERSIÓN

CONTRATACIÓN POR PERSONA	COSTO
COSTO DE LICENCIA	\$8,500 MXN
Alcances	<ul style="list-style-type: none">• Costo por persona• Programa completo• Plataforma• Administración de contenido• Soporte a usuarios• Reportes de aprovechamiento• El costo está expresado antes de impuestos
COMPRA DEL PROGRAMA COMPLETO	COSTO
COSTO PROGRAMA COMPLETO	\$329,000 MXN
Consideraciones	<ul style="list-style-type: none">• Programa completo• Empaquetados en los estándares de LMS para asegurar la compatibilidad• El costo no incluye personalización de marca del cliente• Si el cliente quisiera personalizar con sus colores y/o logos, tendrá un costo adicional• El costo está expresado antes de impuestos

CONSIDERACIONES

- Escenarios validos hasta el 29 de junio de 2024.
- Si se desean comprar licencias, los cursos estarán alojados en la plataforma de Atelier
- Para dar inicio al proyecto, se deberá firmar un contrato, en el cual Atelier seda los derechos al cliente (aplica cuando se compren los recursos del programa).
- El pago es en una sola exhibición.
- La compra estará disponible a partir del 15 de abril del 2024.

Atelier genera
aprendizaje
a través de
tecnología
educativa.

