

## Objetivo general

Promover instancias de formación que permitan brindar y co-construir herramientas de aplicación en el desarrollo de las tareas habituales, fomentando la promoción y la prevención del bienestar en el ámbito laboral.

## Objetivos específicos

- Facilitar materiales para el conocimiento de estrategias de regulación de emociones, afrontamiento de situaciones difíciles en el ámbito laboral y primeros auxilios psicológicos.
- Incentivar a utilizar herramientas de cuidado y de autocuidado en el ámbito laboral y transitar la tarea de forma saludable.
- Habilitar un espacio para que las/los participantes reconozcan, identifiquen y comprendan sus experiencias emocionales.
- Facilitar herramientas para influir en sus emociones y disminuir la vulnerabilidad emocional.
- Facilitar herramientas y conocimientos para la aplicación de los Primeros Auxilios Psicológicos en el personal de la APP.



### Duración

Equivale a 8 horas reloj.



### Comunicación

capacitacion@cba.gov.ar



### Destinatarios

Agentes Públicos Provinciales.



### Actividades Obligatorias

Cada Módulo presenta una evaluación bajo la modalidad de Opción Múltiple, a distancia, desde la plataforma. Contiene preguntas pertinentes a los contenidos del Módulo correspondiente. Tendrá 2 (dos) intentos para realizarlo. Aprobación con 6 (seis) o más.



### Examen Final

Opción múltiple, 10 preguntas.  
Tendrá 2 (dos) intentos.

**Debe ser aprobado con 6 (seis) o más.**



### Certificación

Dentro de los 15 días hábiles, mediante CiDi.

## Módulo Inicial

Instructivo de Navegación del Aula Virtual.

Programa Modalidad de Cursado y Certificación.

Foro de Presentación.

## Módulo 1: Gestión de las emociones en el ámbito laboral

Emociones: definición, dimensiones, ciclo. Regulación emocional: ¿qué es?. Estrategias de regulación emocional. Predecir, influir y expresar las experiencias emocionales. Construcción de herramientas para aprender a gestionar/regular eficazmente las experiencias emocionales.

## Módulo 2: Cuidado y autocuidado en el ámbito laboral

Conceptos. Definiciones. Beneficios del autocuidado. Estilo de vida saludable. Medidas y estrategias para ejercitar el autocuidado.

## Módulo 3: Primeros auxilios en el ámbito laboral

Crisis: conceptualización y clasificación. Reacciones esperables. Primeros auxilios psicológicos. Definición. Objetivos. Aplicación en 5 pasos.

# Plazos y condiciones para certificar, realizar reclamos y/o consultas



Para certificar el curso es **requisito cumplimentar en tiempo y forma y aprobar** con la calificación correspondiente las actividades obligatorias y/o examen final propuesto en cada capacitación.



Calificaciones: **el plazo para reclamar por una calificación es hasta 48 horas posteriores al cierre del curso**. El Instructivo de Navegación indica cómo y dónde corroborar sus calificaciones y devoluciones.



Ante cualquier inconveniente técnico en la realización de las actividades, evaluaciones y exámenes obligatorios, deberá comunicarse a **capacitacion@cba.gov.ar** para informar lo sucedido, dentro de los plazos de la capacitación.

Sugerimos adjuntar una captura de pantalla con el error arrojado por la plataforma. **No tendrán validez reclamos posteriores a la fecha de cierre de la capacitación.**



Una vez finalizada la capacitación no se podrá acceder a los contenidos de la misma.

## Contacto:

Rosario de Santa Fe 650, CP: X5004GBB, Córdoba Capital

Teléfono: 0351 - 524-3000 Interno 3151

E-mail: [capacitacion@cba.gov.ar](mailto:capacitacion@cba.gov.ar)

