

H5. Contenidos formativos sobre bienestar emocional

Ejemplo

Personas coordinadoras del retorno

- Bienestar emocional:
 - » Definición del bienestar en el ámbito laboral.
 - » El impacto de la COVID-19 en el bienestar emocional de la población trabajadora.
 - » Impacto positivo de la gestión del bienestar emocional en la empresa.
 - » El coste en la productividad de no cuidar el bienestar emocional.
- El impacto de los riesgos laborales y la organización del trabajo para la salud, en el retorno tras el confinamiento.
- Los riesgos psicosociales:
 - » Marco conceptual modelo demanda-control-apoyo social.
 - » La gestión de las incertidumbres a través de la gestión de la organización del trabajo: reducción inseguridad, previsibilidad, carga de trabajo, ritmo de trabajo, y aumento de influencia, definición de rol y apoyo social.
- Buenas prácticas de promoción de bienestar emocional en el trabajo. Dimensión de cuidado social y cuidado personal.
- El liderazgo, la empatía, el empoderamiento y la resiliencia como claves para la promoción del bienestar.

Supervisión y mando

- El riesgo de contagio del coronavirus en la empresa y como prevenirlo.
- Cómo afecta la protección frente al coronavirus en los riesgos laborales.
- Impacto emocional del confinamiento en el momento del retorno al trabajo.
- Habilidades en la gestión participativa.
- La gestión de equipos en un escenario de incertidumbre.
- La incorporación de la gestión emocional en la comunicación.
- La empatía y la resiliencia como herramientas de bienestar emocional.
- Pautas para el cuidado emocional propio y de los equipos.
- La gestión y seguimiento de casos e incidencias: identificación de alertas o necesidades específicas y apoyo adecuado.