

Taller mixto
Estrategias de Bienestar y Resiliencia Organizacional:
El Rol de Recursos Humanos en Culturas que Florecen

Justificación.

En el dinámico y desafiante entorno laboral de la actualidad, las organizaciones enfrentan una crisis silenciosa: el agotamiento, la alta rotación y la desconexión de sus colaboradores. El modelo tradicional de Recursos Humanos, centrado en la administración y el control, ya no es suficiente, en especial porque el éxito de una organización suele medirse, mayormente, por la vitalidad de su gente.

Esta capacitación nace de la necesidad imperante de transformar el rol de RH, de modo que deje de ser un área de soporte para convertirse en el arquitecto estratégico de culturas organizacionales donde los seres humanos puedan florecer. A modo de ejemplo, abordaremos el burnout no como un problema individual, sino como un síntoma de un sistema que necesita sanar. De ahí que este programa busca posicionar al profesional de Recursos Humanos como una persona líder, valiente y visionaria, que posee las herramientas para construir entornos de trabajo más saludables, resilientes y, en consecuencia, más productivos. Es una llamada a la acción para ser los catalizadores del cambio que tanto anhelamos ver en el mundo corporativo.

Dirigido a

- Gerentes, directores y jefes de recursos humanos.
- Especialistas en Desarrollo Organizacional, Cultura y Clima Laboral.
- Líderes de equipo y gerentes con responsabilidad sobre el bienestar de sus colaboradores.
- Consultores externos en talento humano y cultura organizacional.

Objetivo general.

Fortalecer y motivar el rol estratégico de Recursos Humanos como promotor de culturas organizacionales saludables, resilientes y humanas, mediante el desarrollo de competencias, herramientas y estrategias de bienestar integral y resiliencia personal y colectiva.

Resultados esperados

Al finalizar este programa, los participantes podrán:

1. Diagnosticar el estado de bienestar y resiliencia de su organización utilizando herramientas cualitativas y cuantitativas.
2. Contar con herramientas para diseñar un Plan Estratégico de Bienestar Integral (físico, mental, emocional, financiero y social) alineado a los objetivos organizacionales.
3. Aplicar técnicas de liderazgo resiliente y primeros auxilios psicológicos para gestionar crisis y apoyar a sus equipos en momentos de adversidad.
4. Implementar iniciativas de alto impacto para fomentar una cultura de seguridad psicológica, aprecio y conexión humana.

PARTE I: SESIÓN VIRTUAL-SINCRÓNICA (TOTAL 4 HORAS)

Módulo I: El Nuevo Paradigma de RH: De Ejecutor a Estratega del Bienestar (2 horas)

Subtemas:

1. La Gran Renuncia y el Gran Reajuste: Entendiendo la nueva era del talento.
2. Más allá del Wellness: El paso del bienestar reactivo al florecimiento proactivo.
3. Cómo la felicidad impulsa los resultados (datos y estudios).
4. Autodiagnóstico: ¿Qué tipo de líder de bienestar soy y quiero ser?
5. Actividad Práctica: Elevator Pitch del Estratega de Bienestar. Varios participantes crearán y compartirán un discurso de 1 minuto para convencer a su superior jerárquico de invertir en una cultura saludable.

Módulo II: Diagnóstico y Medición de la Cultura (2 horas)

Subtemas:

1. Ver para transformar: Herramientas para medir lo que realmente importa (encuestas de pulso, eNPS, entrevistas de estancia).
2. Escucha activa organizacional: Cómo analizar datos cualitativos (grupos focales, conversaciones 1 a 1).
3. Creación de un Dashboard de Bienestar: Indicadores clave (KPIs) para monitorear la salud organizacional.
4. Presentando los hallazgos: Cómo contar una historia con datos para movilizar a la acción.
5. Caso práctico. Se entregará un set de datos (ficticios) de una empresa u organización y los participantes deberán identificar los principales focos de dolor y oportunidades de mejora.

PARTE II: JORNADA PRESENCIAL (TOTAL 8 HORAS)

Módulo III: Diseño de Estrategias de Bienestar Integral (4 horas)

Subtemas:

1. Los 5 Pilares del Bienestar Holístico: Físico, Emocional, Mental, Social y Financiero.
2. Taller: Lluvia de ideas y diseño de iniciativas de alto impacto y bajo costo para cada pilar.
3. El rol de la flexibilidad y la autonomía en la promoción del bienestar.
4. Creando el “Mapa de Experiencia del Colaborador”: Identificando y rediseñando los momentos que importan.
5. Actividad Práctica Principal: Workshop “Construye tu Plan de Bienestar”. En equipos, los participantes diseñarán un borrador del plan estratégico de bienestar para una organización modelo, incluyendo objetivos, iniciativas, presupuesto y métricas.

Módulo IV: Fomentando la Resiliencia Personal y Colectiva (4 horas)

Subtemas:

1. Liderazgo Resiliente: Cómo ser el ancla en medio de la tormenta.
2. Primeros Auxilios Psicológicos: Protocolo de actuación para líderes de RH ante crisis emocionales en el equipo.
3. Seguridad Psicológica: Las 4 etapas para crear equipos donde la vulnerabilidad es una fortaleza.
4. Del feedback a la cultura del aprecio: Herramientas para fomentar el reconocimiento significativo.
5. Actividades Prácticas:
 - a. Role-playing de conversaciones de apoyo en situaciones de estrés y burnout.
 - b. Dinámica grupal: “Círculo de la Confianza” para experimentar la seguridad psicológica en acción.
 - c. Creación de un Plan de Acción Personal para fortalecer la propia resiliencia como líder.

Breve perfil del facilitador.

Psicólogo. Licenciado en Psicología UACA (2015). Técnico en Conciliación y Mediación para la Resolución Alternativa de Conflictos (2018). Máster en Terapia del Bienestar Emocional (2022). Maestría Internacional en Psicoterapia de Base Antropológica (2023). Psicólogo colaborador y facilitador de prácticas restaurativas del Centro Integral de Resolución de Conflictos (CIREC), (2021-2025). Facilitador del curso Justicia Restaurativa del Centro de Arbitraje y Mediación (CAM) (2021-2025). Docente del curso Inteligencia Emocional, Cognición III y Plenitud, Sentido de Vida y Trascendencia. Universidad Santa Paula (mayo 2024 - actualidad). Docente UCR y otras universidades en temas como Promoción de la Salud y Cultura de Paz, Construcción del Pensamiento, Psicología del Arte, Creatividad y Psicoanálisis, entre otros.

Enfoque académico metodológico y material del curso:

Se utilizará el método de aprender haciendo, el cual se fundamenta en la permanente participación grupal, proceso que busca modificar conductas o mejorar las ya existentes. Las dinámicas y ejercicios vienen a fortalecer el modelo de aprendizaje propuesto. Complementariamente, se efectuarán plenarias de aprendizaje para el análisis y discusión de algunos de los temas propuestos y se realizarán ejercicios tipo "simulaciones" que permitirán a los participantes aplicar lo aprendido durante el proceso de capacitación. El material se enviará por correo a cada participante al inicio del curso, en formato pdf.

Modalidad: mixta (virtual - presencial)

Duración: 12 horas (4 virtuales-sincrónicas-plataforma ZOOM- más un día presencial)

Fechas. Sesión virtual: miércoles 12 de noviembre, de 8:00 am a 12 m.

Sesión presencial: miércoles 19 de noviembre, de 8:00 a. m. a 4:00 p. m., en el Costa Rica Tennis Club (Sabana Sur, Costado Este de la Contraloría General de la República) u otro lugar equivalente.

Control de asistencia y certificados. A lo largo del taller se llevará el control de asistencia y al participante que complete con éxito el curso se le entrega un **certificado de participación**.

Precio por participante antes del IVA: ₡142.500.00 (Ciento cuarenta y dos mil quinientos colones).

Precio por participante (IVA incluido): ₡ 145.350.00.

Incluye: acceso a la plataforma, material didáctico, certificado de participación y, el día presencial, incluye también derecho a parqueo, desayuno (a mitad de mañana) y almuerzo (a la 1pm).

Forma de pago: Se acepta forma de pago de gobierno. Realizar depósito en:

Cuenta IBAN Banco de Costa Rica, # CR56015201001023706975

Informes y reservaciones:

Central Telefónica: 2291-0546

E-mail: cidiconsultora@cidicr.com
www.cidicr.com

Reservaciones a más tardar el lunes 10 de noviembre, 2025.

La apertura del curso está sujeta a la inscripción del cupo mínimo.