

# Colaborar para un clima laboral saludable

## Objetivos

**Comprender** los factores que construyen o deterioran el clima laboral.

**Desarrollar** habilidades de comunicación, cooperación y gestión de tensiones.

**Potenciar** la confianza, respeto y responsabilidad compartida en los equipos.



## Programa

### 1. ¿Qué es realmente el clima laboral?

Elementos que configuran el clima laboral.  
Impacto en el bienestar y rendimiento.  
Factores que favorecen entornos saludables.

### 2. Conductas que deterioran o mejoran el clima laboral

Conductas que generan confianza o desgaste.  
Impacto de la comunicación informal.  
Respeto, límites y convivencia profesional

### 3. Comunicar y cooperar mejor

Escucha activa y comunicación asertiva.  
Cooperación y participación efectiva.  
Reconocimiento y soporte mutuo.

### 4. Gestionar tensiones y construir seguridad psicológica

Gestión constructiva de los desacuerdos.  
Confianza y seguridad psicológica.  
Aprendizaje y apoyo frente a las dificultades.

### 5. Construir cultura de bienestar y cooperación

Hábitos que favorecen el bienestar.  
Responsabilidad compartida en los equipos.  
Cultura de cooperación y sostenibilidad.



Duración: **5 horas**