



# MOTIVACIÓN, COHESIÓN Y BIENESTAR LABORAL

## OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las habilidades profesionales para el trabajo en equipo y el clima laboral, promoviendo la motivación individual y colectiva, el sentido de pertenencia, la gestión emocional y el fortalecimiento de vínculos positivos dentro del equipo.

## CONTENIDOS

La capacitación se orienta al desarrollo de competencias socioemocionales y relacionales que favorecen la motivación, la cohesión y el bienestar laboral, integrando el trabajo sobre la trayectoria del equipo, el empoderamiento colectivo y el fortalecimiento de vínculos.

- Reconexión con el sentido del trabajo y las motivaciones personales y colectivas.
- Identificación de factores que nutren la motivación: vocación, relaciones humanas, desarrollo personal y profesional.
- Importancia de la auto-motivación y la co-motivación como base del bienestar individual y grupal.
- Revisión de la historia y trayectoria del equipo como elemento de identidad y pertenencia.
- Identificación de valores comunes, visión compartida y propósito del equipo en su rol laboral.
- Análisis de experiencias significativas del equipo, tanto desafiantes como exitosas.
- Reconocimiento de fortalezas y debilidades individuales y grupales.
- Identificación de necesidades, expectativas y desafíos en el trabajo colaborativo.
- Definición de estrategias, metas y compromisos para fortalecer el funcionamiento del equipo.
- Retroalimentación positiva como herramienta de co-cuidado y fortalecimiento relacional.
- Importancia del (auto) reconocimiento como factor de bienestar emocional y grupal.
- Fortalecimiento de vínculos afectivos, confianza, compañerismo y comunicación positiva.

## METODOLOGÍA

Capacitación vivencial, participativa y reflexiva, que integra dinámicas grupales, ejercicios de introspección, trabajo simbólico y espacios de diálogo colectivo. Se promueve el aprendizaje desde la experiencia, favoreciendo la toma de conciencia, el fortalecimiento de vínculos y la aplicación de herramientas en el contexto laboral.

La capacitación se estructura en cinco momentos metodológicos que permiten un proceso progresivo de aprendizaje e integración. Inicia con una apertura orientada a generar un espacio de confianza y disposición, seguida de un marco conceptual que entrega fundamentos clave. Posteriormente, se desarrolla una experiencia práctica organizada en módulos vivenciales centrados en la motivación, el empoderamiento del equipo y el reconocimiento positivo. Luego, se contempla un espacio de integración y reflexión individual y grupal, donde se elaboran los aprendizajes y se conectan con la realidad laboral. Finalmente, se realiza un cierre enfocado en la definición de compromisos concretos y su proyección en el trabajo cotidiano.

## RELATORA

### Fanny Blanchard

Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa y facilitadora grupal de desarrollo personal, con experiencia en procesos de cohesión de equipos, motivación, autocuidado y bienestar laboral.