

# Programa Integral: Calidad de Vida Laboral

Los Mercados exigen a las organizaciones cada vez mas competitividad y por lo tanto eficiencia. En este sentido, se ha identificado que los colaboradores juegan un rol clave, lo que hace que la organización se esmere por mejorar la Calidad de Vida Laboral. Ésta es una política de Gestión de Recursos Humanos, que engloba una serie de esfuerzos para incrementar la productividad y mejorar la motivación de los trabajadores, enfatizando su participación y la autogestión de su desempeño.

Cincus Capacita, presenta a sus clientes dos líneas para entregar a sus colaboradores las herramientas necesarias que les permitan mejorar su desempeño, sobre la base del bienestar físico y mental. En este sentido, nuestra oferta considera programas segmentados en dos líneas:

## Línea de: Actividad Física y Salud

**Gimnasia de Pausa:** Programa mensual, trimestral o anual, orientado al desarrollo de herramientas, para la prevención de enfermedades profesionales, ergonómicas y el estrés laboral.

**Nutrición:** Programa trimestral o anual, orientado al mejorar hábitos de alimentación previniendo enfermedades y mejorando el desempeño laboral.

**Relajación:** Programa trimestral orientado a desarrollar herramientas para manejar el estrés laboral y potencial el clima organizacional.

**Actividad Física:** Proyecto anual o trimestral orientado al desarrollo de actividades físicas y de esparcimiento que fomenten el desarrollo de un clima laboral positivo y un estilo de vida saludable.

## Línea de: Autocuidado e Integridad

**Finanzas Familiares:** Programa orientado, al desarrollo de herramientas de autocuidado para una priorización de necesidades y una disminución del estrés producto del sobreendeudamiento.

**Ética Laboral:** Programa orientado a generar o fortalecer políticas valóricas en el trabajo, especialmente orientado a la integridad y la responsabilidad social individual.

**Conducta Laboral:** Programa orientado a generar competencias laborales centradas en valores tales como: responsabilidad, compromiso, precisión y empatía.

Todas las Actividades de Capacitación Consideran Código SENCE  
(Las Actividades deportivas no consideran Código Sence,  
según Ley del Deporte N° 19.712)