



PROGRAMA DE CAPACITACIÓN FORMACIÓN Y DESARROLLO

Somos **PSICOTEC-IN** Gestión Humana Integral, una empresa dedicada a la prestación de los servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo y en Gestión humana, con más de 10 años de experiencia en el cuidado de la salud física, mental y emocional de los colaboradores en las empresas. Para lo cual contamos con la Licencia Jurídica en SST como empresa y el respaldo de nuestro equipo interdisciplinario de profesionales y Especialistas idóneos y competentes.

Usted podrá contratar otros servicios complementarios en caso de requerirlos como:

- ❖ El Plan de Seguridad Vial
- ❖ La Auditoría Interna del SG SST
- ❖ El Plan de Manejo Integral de Residuos Sólidos
- ❖ El Programa de Gestión Ambiental
- ❖ El Manual de Buenas Prácticas Manufacturas
- ❖ El PEVS Programa de Estilos de vida saludable
- ❖ Apoyo para tramites del Certificado de Horas extras por Mintrabajo
- ❖ El Plan de Emergencias
- ❖ El Reglamento Interno de trabajo
- ❖ La Evaluación de clima y Cultura Organizacional
- ❖ Manual de Funciones de acuerdo al Perfil del Cargo
- ❖ El Plan de Formación, capacitación y desarrollo



MISIÓN DEL PROGRAMA

Aportar al crecimiento del talento humano de acuerdo a las necesidades específicas de la empresa y sus servidores, mediante la transferencia de conocimientos, herramientas y técnicas que permitan el desarrollo de las competencias necesarias de afrontamiento para su vida personal, familiar y organizacional.

1. JUSTIFICACION

La empresa debe contar con una estructura de Formación y Desarrollo por medio de la cual se busque el crecimiento de la organización y el de su talento humano, en las diferentes áreas. El programa propende en gran medida hacia el bienestar de todos los miembros directos e indirectos que pertenecen a la Organización (empleados y familiares). Con la finalidad de que no solo se difunda la información para que se conozca del tema, sino también brindar el apoyo y las herramientas necesarias de afrontamiento que permitan llevar a cabo soluciones efectivas.

2. OBJETIVO GENERAL

Con este Programa se busca generar espacios de Formación y desarrollo, que apunten al fortalecimiento integral de cada una de las personas que conforman la empresa.

ESPECÍFICOS



Coordinar los procesos de formación, favoreciendo el desarrollo las competencias personales y laborales de los colaboradores.

Gestionar la política de capacitación y velar por el cumplimiento de los convenios de formación celebrados entre la empresa y su talento humano.

Llevar un adecuado control de las capacitaciones, asistencia, soportes y evaluación de las actividades realizadas.

3. METODOLOGIA

La metodología propuesta para realizar el Programa de Formación y desarrollo es la del Taller-reflexivo, buscando satisfacer las necesidades en los diferentes temas de formación a partir de los conocimientos adquiridos y a partir de técnicas vivenciales que los colaboradores interiorizan contextualizando el conocimiento construido y/o reconstruido en su vida cotidiana.

4. SITIO DE EJECUCIÓN

El Programa de Capacitación, Formación y Desarrollo se ejecutará en el espacio que la empresa disponga.

5. TIEMPO Y EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

Para la ejecución del Programa, la propuesta incluye 48 horas de Capacitación. Resumidas en una duración de dos horas (2) cada quince días, o cuatro horas (4) mensuales para ser consumidas durante el periodo estipulado. (Se tendrán en cuenta las propuestas sobre diferentes temas que aporte la empresa contratante.)



6. RECURSOS LOGÍSTICOS

Dentro de los recursos para el desarrollo del Programa de Capacitación, Formación y Desarrollo la Empresa proporcionará el sitio para la prestación del servicio, salón con silletería y mesas de trabajo para desarrollar las actividades, equipos o ayudas audiovisuales, refrigerios o almuerzos para el equipo de trabajo y/o los participantes u otros ítems requeridos como tablero, marcadores, lapiceros y fotocopias de los formatos o la impresión del material gráfico para campañas de sensibilización.

7. PRECISIONES ADICIONALES

Los talleres se ejecutarán con un mínimo de asistencia del 80% de los colaboradores.

La constancia de asistencia, será emitida por PSICOTEC-IN al igual que el soporte y la evaluación de las actividades realizadas.

8. COMPETENCIAS A DESARROLLAR

Comunicación asertiva

Resolución de conflictos

Sinergia

Orientación al logro y a los resultados.

9. INVERSIÓN



Para realizar el Plan de formación, Capacitación y Desarrollo mensual, sugerimos el siguiente Plan de acompañamiento por horas. Ver Tabla.

PLAN DE FORMACIÓN MENSUAL	# HORAS AL MES	VALOR
BRONCE	2 HORAS	\$ 250.000
GOLD	4 HORAS	\$ 470.000
MASTER	6 HORAS	\$ 700.000

10. CONTENIDOS TEMÁTICOS DEL PROGRAMA

TEMAS	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS ACTITUDINALES A ALCANZAR	TIEMPO DE EJECUCIÓN	
			No. de Horas	Semana
Contenidos conceptuales				
Proyecto de Vida	Espacio de reflexión que permite evaluar que tanto conocemos nuestro ser interno, lo que realmente somos y lo que realmente queremos	Reconocer la importancia del porqué evaluar y planificar el Proyecto de vida		



<p>Aprendiendo a convivir en la Diversidad</p>	<p>Espacio de reflexión que brinda pautas para una sana convivencia teniendo en cuenta la diferencia y la diversidad del ser humano.</p>	<p>Reconocer el valor de la diferencia y la diversidad como aprendizajes básicos para una sana convivencia</p>		
<p>La Responsabilidad y la participación Social</p>	<p>Espacio de reflexión que permite reconocer la responsabilidad y la participación social como valores fundamentales para mejorar las condiciones de convivencia.</p>	<p>Reconocer el valor de la responsabilidad y la participación social como elementos básicos para una sana convivencia</p>		
<p>Habilidades para la Comunicación Asertiva y Efectiva</p>	<p>Espacio de reflexión orientado a brindar herramientas necesarias para desarrollar habilidades para el logro de una comunicación asertiva y efectiva.</p>	<p>Fortalecer las habilidades comunicacionales para el logro de una comunicación asertiva y efectiva.</p>		
<p>Habilidades Comunicacionales Interpersonales</p>	<p>Espacio de reflexión que permite fortalecer y estimular las habilidades comunicacionales interpersonales para</p>	<p>Reconocer las habilidades comunicacionales interpersonales para estimularlas y</p>		



	aplicarlas en la cotidianidad.	fortalecerlas.		
Iniciación a la Programación Neurolingüística (PNL)	Espacio de reflexión que brinda herramientas de comunicación para el logro de una mayor efectividad en el desarrollo personal y profesional y el mejoramiento de las relaciones interpersonales.	Brindar herramientas de comunicación para el logro de una mayor efectividad en el desarrollo personal y profesional y fortalecimiento de las relaciones interpersonales.		
Técnicas para facilitar el Autoconocimiento	Espacio de reflexión que brinda técnicas para la valoración, aceptación y reconocimiento de sí mismo.	Fortalecer la capacidad de conocerse a sí mismo desde su sentir, pensar y actuar.		
Barreras del Autoconocimiento	Espacio de reflexión para la identificación de las diferentes barreras que afectan el reconocimiento de sí mismo y la aceptación de lo que somos y lo que queremos ser.	Identificar las barreras que impiden el autoconocimiento		
	Espacio de reflexión que	Identificar las bases		



Bases Psicológicas del Autoconocimiento	posibilita la identificación del pensamiento, sentimiento, sensación e intuición en el proceso de autoconocimiento.	psicológicas del autoconocimiento		
Problemas y/o dificultades de un Trabajo en equipo	Espacio de reflexión que permite reconocer los problemas más comunes a la hora de realizar un trabajo en equipo y cómo afrontarlos.	Identificar las características para trabajar en equipo		
Las 5 C del Trabajo en equipo	Espacio de reflexión dirigido al fortalecimiento de las 5 C que posibilitan el trabajo en equipo.	Reconocer la importancia de las 5 C en el trabajo en equipo		
Problemas que constituyen un Conflicto	Espacio de reflexión que permite diferenciar el problema del conflicto, la factibilidad de su transformación y su manejo.	Diferenciar problema de conflicto y reconocer los indicadores determinantes de la transformación del problema a conflicto		



Acontecimientos desencadenadores de un Conflicto	Espacio de reflexión que permite identificar aquellos acontecimientos que desencadenan en conflictos y cómo superarlos.	Identificar las circunstancias que precipitan el conflicto para reducir las o eliminarlas		
Importancia y manejo de la Diferencia	Espacio de reflexión que brinda pautas sobre la importancia y el manejo de la diferencia en la solución de conflictos.	Reconocer el valor del manejo de las diferencias personales para la gestión de conflictos		
Costos y beneficios del Conflicto	Espacio de reflexión frente a los costos y beneficios que acompañan un conflicto y su posible manejo.	Reconocer los costos personales y relacionales que intervienen en los conflictos		
El Proceso en la Toma de Decisiones	Espacio de reflexión que da pautas para reconocer los procesos en la toma de decisiones y poder elegir una alternativa entre las disponibles.	Identificar los procesos que se dan para la toma de decisiones		
La Toma de Decisiones	Espacio de reflexión que brinda estrategias para la aplicación de enfoques modernos en la toma de	Reconocer los elementos que componen los enfoques modernos en la toma		



	decisiones.	de decisiones		
Creatividad e Innovación en la Toma de Decisiones	Espacio de reflexión que proporciona herramientas para la generación de nuevas ideas en la identificación, planteamiento y solución de problemas que impacten la toma de decisiones.	Reconocer las fases que favorecen en la creatividad e innovación en la toma de decisiones		
La persona Asertiva y sus beneficios	Espacios de reflexión que posibilita la identificación de respuestas asertivas y sus beneficios.	Identificar los comportamientos de la persona asertiva y los beneficios de ésta		
Comportamiento Creativo y Cualidades Personales	Espacio de reflexión para el reconocimiento de las cualidades personales y el fortalecimiento de las habilidades creativas e innovadoras.	Reconocer los comportamientos creativos para potenciarlos		
Limitantes de la Creatividad y Cómo mejorarla	Espacio de reflexión que posibilita el reconocimiento de los factores que afectan la creatividad y sus limitantes para	Identificar las limitantes de la creatividad de la persona a nivel interno y externo para su fortalecimiento		



	superarlos.			
Enfrentar Temores y alejar los Miedos	Espacio de reflexión que brinda elementos para la identificación de temores, sus manifestaciones y cómo superarlos, determinando así estrategias que permitan alejar las sensaciones de miedo.	Identificar miedos y temores que impiden el desarrollo del liderazgo personal		
Manejo de la Voluntad	Espacio de reflexión que permite reconocer el valor de la voluntad y su incidencia en el logro de objetivos y en el crecimiento personal.	Definir la relación existente entre voluntad y liderazgo personal		
Ciclos de la Motivación	Espacio de reflexión que posibilita la identificación de los ciclos de la motivación y la incidencia de factores intelectuales, psicológicos y fisiológicos en la permanencia de la motivación.	Identificar las fases del ciclo de la motivación		
	Espacio de reflexión que posibilita el	Diferenciar las motivaciones		



Motivaciones Extrínsecas e intrínsecas	reconocimiento de los factores intrínsecos y extrínsecos en la auto motivación para saber afrontarlos.	intrínsecas y extrínsecas		
Programación de Actividades de Ocio	Espacio de reflexión que permite la diferenciación de ocio y tiempo libre, brindando elementos para el buen manejo del tiempo libre sin remordimientos.	Diferenciar ocio y pérdida de tiempo para una buena programación de actividades		
Aprovechamiento del Tiempo	Espacio de reflexión que brinda estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre e identificación de actividades que generan descanso a nivel cultural, recreativo y formativo.	Identificar cómo emplear y aprovechar el capital del tiempo		
Factores importantes en la Gestión del Tiempo	Espacio de reflexión que posibilita la identificación de factores que afectan el manejo del tiempo, de cómo administrar el tiempo, manejo de	Reconocer los factores que intervienen en la gestión del tiempo		



	priorizaciones y flexibilidad.			
Factores que afectan la Escucha Activa	Espacio de reflexión que posibilita la diferenciación del escuchar y oír. Estudio de los factores que afectan la escucha y cómo lograr la escucha activa.	Reconocer los factores internos y externos que afectan la escucha activa		
Habilidades para Entender y Escuchar	Espacio de reflexión que posibilita el fortalecimiento de las habilidades comunicacionales.	Identificar las habilidades que permiten escuchar y comprender al otro		
Ventajas de la Escucha Activa	Espacio de reflexión para la identificación de las ventajas de la escucha activa como la comprensión, seguridad, confianza.	Reconocer las ventajas que tiene escuchar activamente		
Las Siete Reglas del Arte de Escuchar	Espacio de reflexión que posibilita la identificación de las fases de la empatía y el fortalecimiento de ésta como elemento clave en	Reconocer las fases de la empatía para su introyección y aplicación		



	las relaciones interpersonales.			
Componentes de la Empatía Reacciones Emocionales y Reacciones Cognoscitivas	Espacio de reflexión que posibilita la identificación de las reacciones emocionales y cognoscitivas en la cotidianidad.	Identificar la reacción emocional y la cognoscitiva como componentes de la empatía		
Cómo Desarrollar y Demostrar la Empatía	Espacio de reflexión que posibilita los elementos necesarios para el fortalecimiento de la habilidad de la persona de percibir los pensamientos y sentimientos de otros para una mejor relación.	Identificar los elementos claves para el desarrollo de la empatía		
Claves Para Ser Más Empático.	Espacio de reflexión que posibilita el reconocimiento de elementos claves para el logro de una relación más empática con el otro.	Formular comportamientos que favorecen la empatía		
	Espacio de reflexión que posibilite el	Potenciar la habilidad de control de las		



El Manejo de las Emociones	reconocimiento de la importancia del control de las emociones y lo determinantes que son éstas en el comportamiento de las personas.	emociones y actitudes propias, e intervenir de manera positiva en las emociones de quienes nos rodean		
Estados Críticos en el Ser Humano	Espacio de reflexión y aprendizaje sobre los estados críticos entendiéndolos como estados humanos relacionados con los cambios y el afrontamiento de situaciones presentadas.	Identificar los estados críticos del ser humano, sus características y cómo manejarlos		
Manejo de la Depresión	Espacio de reflexión que proporciona elementos para comprender y asumir la depresión como en estado emocional que requiere atención y tratamiento.	Identificar la depresión un como un estado crítico y patológico en la persona, reconocer sus características, síntomas y formas de intervención.		
	Espacio de reflexión que recoge las inquietudes de sentimiento que	Identificar la culpa como un estado crítico de la persona y la		



Manejo de la Culpa	trastocan sin límite las esferas sociales del individuo y cómo poder entender la culpa. : ¿Es la culpa una elección consciente o la manifestación de los prejuicios sociales.	buscar estrategias para salir de este estado		
Manejo del Duelo	Taller enfocado a reflexionar frente al significado del duelo, y a la exigencia que éste hace de aceptar la ausencia de lo amado o lo deseado.	Identificar el estrés como un estado crítico de la persona y buscar estrategias para salir de este estado		
Manejo del Estrés	Espacio de reflexión frente al estrés, como manejarlo, cuáles son sus manifestaciones de la extra exigencias del medio y el cómo intervenirlas.	Identificar el estrés como un estado crítico de la persona y buscar estrategias para salir de este estado		
Manejo de la Ansiedad	Espacio de reflexión que brinda elementos para el reconocimientos de los niveles de ansiedad y su	Identificar los niveles de ansiedad, sus características y cómo manejarla		



	control.			
Manejo de las Fobias	Espacio de reflexión sobre las fobias, su identificación, características y cómo afrontarlas.	Identificar las fobias como un estado crítico de la persona y buscar estrategias para salir de ese estado		
Manejo del Dolor y el Sufrimiento	Espacio de reflexión sobre el dolor y el sufrimiento como estados críticos humanos.	Identificar el dolor y el sufrimiento como un estado crítico de la persona y buscar estrategias para salir de este estado		
Manejo de los Temores	Un temor puede salvarte la vida o también la puede arruinar todo depende de cómo lo asumas. En esta conferencia se podrá comprender cómo los temores pueden dejar de ser un problema sin solución.	Identificar el temor como un estado crítico de la persona y buscar estrategias para salir de este estado		
El Perdón	Espacio de reflexión sobre el auto perdón, el perdón y los efectos del no perdón en el estado	Reconocer el valor del auto perdón y el perdonar a los demás como actitudes		



	ánimico de las personas.	generadoras de paz		
La Felicidad Una Actitud constante	Espacio de reflexión sobre lo que es la felicidad, como se construye, como se mantiene, cuáles son los factores internos y externos que la afectan y el descubrir que ella está en cada persona.	Reconocer la felicidad como una actitud constante y los factores externos e internos que la afectan		
El Cambio	Espacio de reflexión para el reconocimiento del cambio como un elemento constante en nuestra vida diaria, el cómo manejarlo y cómo tener una actitud positiva frente a éste.	Reconocer el cambio como un elemento constante en la vida diaria y las respuestas personales frente a este		
La Motivación	Espacio de reflexión para evidenciar la motivación como el motor fundamental de los procesos de crecimiento personal y fortalecimiento de las organizaciones.	Reconocer la motivación como uno de los factores clave del crecimiento personal y el aprendizaje		



El arte de Sentirse Bien	Espacio de reflexión sobre qué es el sentirse bien, cómo se logra, cuáles son los factores que intervienen en este estado y cómo mantenerlo.	Reconocer los factores que afectan el sentirse bien y cómo mantener este estado		
El Disfrute de la Vida	Espacio de reflexión que permite reconocer el disfrute de la vida como una actitud que favorece el desarrollo personal.	Identificar el disfrute de la vida como una actitud necesaria para la gerencia de las propias emociones		
Las Siete C de la Convivencia	Espacio de reflexión que brinda elementos para el fortalecimiento de la convivencia.	Identificar los siete elementos fundamentales de la convivencia para el mejoramiento de las relaciones interpersonales		
Adaptación al Cambio	Espacio de reflexión orientado a reconocer los factores internos y externos que influyen en las actitudes personales frente al cambio.	Reconocer los factores internos y externos que influyen en las actitudes personales frente al cambio		
	Espacio de reflexión	Reconocer las actitudes		



Actitudes Personales para Trabajar en equipo	dirigido al reconocimiento de las actitudes personales que favorecen el trabajo en equipo.	y habilidades personales que favorecen el trabajo en equipo		
Comportamientos No Asertivos	Espacio de reflexión que posibilita la identificación de comportamientos asertivos y los no asertivos.	Diferenciar los comportamientos asertivos de los no asertivos		
Entrenamiento en Asertividad	Espacio de reflexión que posibilita el fortalecimiento de la práctica de estrategias para el logro de respuestas asertivas.	Reconocer las estrategias existentes para el mejoramiento de la asertividad		
Respuestas Asertivas y Derechos Asertivos	Espacio de reflexión que posibilita el reconocimiento de las respuestas asertivas y su intervención con los derechos asertivos.	Reconocer las respuestas asertivas y los derechos asertivos para mejorar la comunicación		
Cómo Hacer una Escucha Activa	Espacio de reflexión que permite fortalecer las habilidades personales para el logro de una escucha activa.	Valorar la importancia de la escucha activa		



Construyendo juntos el Proyecto de vida en Pareja	Espacio de reflexión que permite a los participantes reconocer la importancia de construir un proyecto de vida en pareja a partir de los proyectos, sueños y metas personales.	Construir en pareja el proyecto de vida teniendo en cuenta los proyectos, sueños y metas personales		
Crianza de los Hijos en la Edad Escolar	Espacio de reflexión que posibilita reconocer los procesos de desarrollo de los hijos para fortalecer su crianza y educación.	Identificar las actitudes y el proceso de desarrollo de los hijos para un buen manejo de su crianza y educación		
Crianza de los Hijos en la Adolescencia	Espacio de reflexión que posibilita reconocer los procesos de desarrollo de los hijos para fortalecer su crianza y educación.	Identificar las actitudes y el proceso de desarrollo de los hijos para un buen manejo de su crianza y educación		
Nido Vacío	Espacio de reflexión para la identificación de factores protectores de la etapa del ciclo vital familiar nido vacío, sus características y manejo de situaciones críticas.	Identificar el nido vacío como una etapa del ciclo vital familiar, sus características, crisis y factores protectores		
	Espacio de reflexión para la	Identificar elementos que		



Convivencia con los Adultos Mayores	identificación de factores protectores en la convivencia con los adultos mayores, sus características y manejo de situaciones críticas.	fortalezcan y mejoren la convivencia con los adultos mayores desde la comprensión, aceptación y valoración		
Comportamiento y Respuesta Sexual Femenina	Espacio de reflexión orientado a identificar el comportamiento y la respuesta sexual femenina como componentes del amor y el afecto.	Identificar la sexualidad femenina como un componente fundamental de la expresión del amor y el afecto		
Comportamiento y Respuesta Sexual Masculina	identificar el comportamiento y la respuesta sexual masculina como componentes del amor y el afecto.	Identificar la respuesta sexual masculina como un componente fundamental de la expresión del amor y el afecto		
Funciones de la Familia	Conferencia que permite reconocer las funciones de la familia y su incidencia en la formación de la persona humana.	Reconocer las diferentes funciones que cumple la familia en la sociedad		
Valores Familiares	Espacio de reflexión que permite reconocer la importancia de la familia en la formación de los	Reconocer los valores personales y su trascendencia en los valores familiares		



	valores. Y su trascendencia a nivel personal			
Convivencia Familiar	Espacio de reflexión orientado al fortalecimiento de las relaciones familiares para mantener una sana convivencia.	Brindar herramientas para el mejoramiento de las relaciones familiares y el logro de una convivencia armónica		
Crisis Familiares	Espacio de reflexión que permite identificar las diferentes crisis familiares para entenderlas de manera oportuna y adecuada en un clima de respeto mutuo.	Brindar herramientas para la identificación y superación de las diferentes crisis por las que puede pasar un grupo familiar		
Amor, sensualidad, erotismo y genitalidad en la Pareja	Espacio de reflexión que permite reconocer el valor del amor, sensualidad y genitalidad en la vida de pareja.	Reconocer el valor del amor, la sensualidad, el erotismo y la genitalidad como componentes de la vida sexual de la pareja		
Estados Críticos y Toma de Decisiones en Pareja	Espacio de reflexión orientando a identificar los estados críticos en la vida de pareja para tomar decisiones acertadas.	Identificar los estados críticos de la vida en pareja, sus características y alternativas para salir de ellos		
Rompiendo con La	Espacio de reflexión para la identificación de	Identificar estrategias y actividades para reducir la		



Rutina de la Vida en Pareja	estrategias que posibiliten reducir la rutina de la vida en pareja.	rutina de la vida en pareja		
El Arte de Amar	Espacio de reflexión para el fortalecimiento de los elementos y factores que mantienen vivo el amor.	Identificar elementos y factores que posibilitan la estabilidad y el crecimiento del amor		
El Mundo Femenino desde lo Biopsicosocial	Espacio de reflexión que permite el reconocimiento de las características del mundo femenino desde lo biopsicosocial.	Reconocer las características que determinan lo femenino desde lo biológico, psicológico y social		
Mundo Masculino desde lo Biopsicosocial	Espacio de reflexión que permite el reconocimiento de las características del mundo masculino desde lo biopsicosocial.	Reconocer las características que determinan lo masculino desde lo biológico, psicológico y social		