

PROGRAMA COACHING PREVENTIVO



Concepto



“Exposición a conductas de violencia psicológica, dirigidas de forma reiterada y prolongada en el tiempo, hacia una o más personas por parte de otra/s que actúan frente aquella/s desde una posición de poder (no necesariamente jerárquica). Dicha exposición se da en el marco de una relación laboral y supone un riesgo importante para la salud”.

NTP 854 (2009)

Tipos de acoso

- Acoso vertical (descendente)
- Acoso vertical (ascendente)
- Acoso horizontal
- Acoso mixto



COACHING
PREVENTIVO

Estés donde estés



¿Qué implica un riesgo pero no es acoso laboral?



ESTRÉS



BURNOUT



Factores de riesgo



COACHING
PREVENTIVO

Estés donde estés

01	Puesto de trabajo	<ul style="list-style-type: none">• Autonomía• Cualificación• Ritmo, monotonía y repetitividad
02	Tiempo de trabajo	<ul style="list-style-type: none">• Pausas• Horario• Trabajo a turnos
03	Organización	<ul style="list-style-type: none">• Comunicación• Estilo de mando• Participación en la toma de decisiones

Tampoco es acoso

- El acoso sexual
- El acoso por motivo de sexual laboral
- Ni la discriminación



<https://www.pexels.com/es-es/@kenia-burton>

Ni....



- Acciones razonadas y expresadas con el ánimo de ejercer disciplina, consejo o amonestar a un/a empleado/a, apoyadas en hechos objetivos.
- Decisión/decisiones razonadas que hacen que finalmente un empleado no promocióne, apoyadas en hechos objetivos.
- Una acción administrativa pensada de manera razonada relacionada con el empleo. Por ejemplo la supresión de un servicio y recolocación de persona en otro puesto con otras funciones.
- Cualquier otra acción que pueda afectar a un/a empleado/a pero que esté pensada de manera razonada. Caponecchia & Wyatt (2011)

¿Qué hacer si eres la persona que lo vive?

- Hacer un diario de aquellas cosas que están pasando:
- Indicar que está pasando e identificar quiénes estaban presentes.
 - Grabar conversaciones. Es importante que la voz tuya esté presente en la conversación.
 - Guardar correos.
- ¿Tu empresa tiene un protocolo?
- Habla con tu sindicato, una asociación o un abogado.
- A nivel médico, valora la petición de una baja médica y revisión por parte del área de salud laboral.
- Realiza un escrito notificando la situación en sus primeros pasos, al realizarlo indica los aspectos que has mencionado.
- Activar el protocolo en caso que exista, en caso que no denuncia Inspección de Trabajo.



¿Qué hacer si estas cerca de una persona que lo vive?

- Escuchar
- Validar lo que se nos cuenta
- No juzgar
- Animar a la acción, es decir, no alimentar el pensamiento, sino animar a identificar qué se puede hacer al respecto.
- Acompañar al desarrollo de actividades lúdicas o deportivas que brindan un espacio de descanso mental.
- Sugerir la posibilidad de contactar apoyo profesional.





[El programa](#)

[El equipo](#)

[Experiencia](#)

[Próxima edición](#)

[Contáctanos](#)

[...](#)

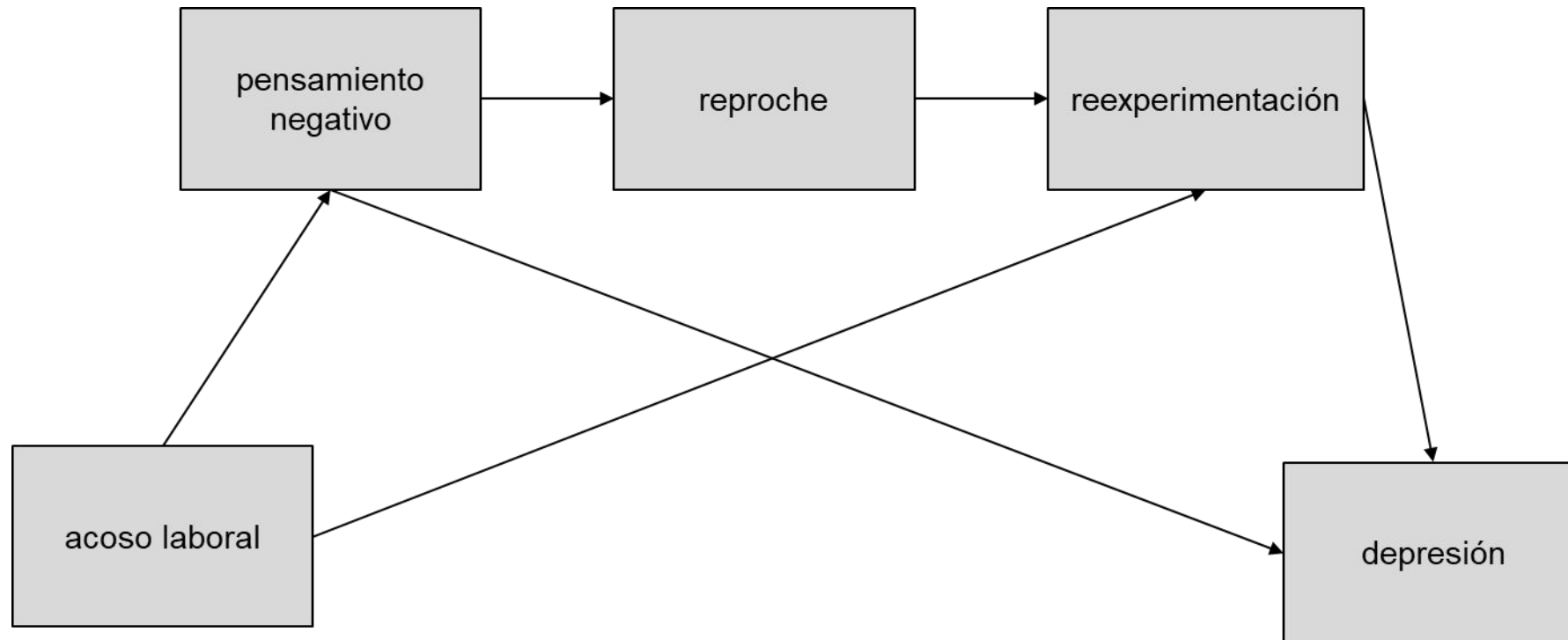
Coaching y formación
¿vives acoso laboral?
este programa está pensado en tí,
estés dónde estés

Objetivos programa



- Trabajar con el estilo de afrontamiento de las personas afectadas por acoso laboral a través del coaching y la formación, contribuyendo a la disminución del pensamiento negativo y una mayor comprensión de sí.
- Contribuir al desarrollo del distanciamiento como estrategia de afrontamiento frente a la agresión con ayuda de la meditación autógena.

Proceso a trabajar



Conclusiones

- Los resultados cuantitativos destacan el papel del coaching en la reducción de los pensamientos negativos.
- El análisis cualitativo nos acerca a las posibilidades del coaching en el trabajo con víctimas de acoso laboral, incrementando la autoconciencia y la autoeficacia.
- Por otro lado las personas participantes se orientan a un afrontamiento más activo de la situación que viven como producto del acoso y a cuidar de sí mismos.
- El concepto de autocompasión les cala y les permite construir una perspectiva menos dañina de la relación con los demás.



El programa



- El programa tiene una duración de 3 meses a partir del 24 de septiembre.

Consta de:

- 6 sesiones de coaching individual (1h)
- 6 sesiones de formación en meditación autógena (1h) (viernes tarde)
- 6 talleres temáticos grupales (3 hrs.) (viernes de 16 a 19 hrs.) donde trabajaremos:
 - Inteligencia y gestión emocional.
 - Autoconocimiento y autocuidado.
- Un total de 30 horas de entrenamiento especializado

Aprendizajes adquiridos por personas participantes en el programa



Resiliencia

- Gestión del estrés
- Regulación emocional
- Flexibilidad
- Autoconfianza
- Visión perspectiva del otro
- Asertividad
- Autoconfianza y autoeficacia
- Búsqueda de sentido

Bienestar

- Positividad
- Autocompasión
- Autonomía
- Relación positiva con los otros
- Autoconocimiento

Más información



info@coachingpreventivo.com

676-098-103



COACHING
PREVENTIVO

Estés donde estés

¡Gracias!