

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

COACHING PARA UN TRABAJO SEGURO

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 8: BIENESTAR CON COACHING: AMBIENTE SEGURO

Experto Líder: Roberto Machado

Perfil Profesional:

Embajador Mundial de la Risa y Conferencista Certificado Internacional de Alto Impacto. Además, es Life Coach, Master Practitioner PNL, Coach Ontológico Empresarial y Hipnoterapeuta. Actualmente, está cursando el Diplomado en Felicidad Organizacional y Gestión de Personas en UANDES.



roberto@robertomachado.co



+57 350 8492513



Ruta del conocimiento



“UN AMBIENTE SEGURO ES LA BASE DEL BIENESTAR LABORAL Y EL CRECIMIENTO PERSONAL.”

Roberto Machado



TABLA DE CONTENIDO

01

Bienestar con Coaching:
Ambiente Seguro

02

¿Qué es un Ambiente
Seguro y Por Qué es
Importante?

03

Construcción de
Confianza y Conexión en
el Coaching

04

Herramientas y Técnicas para
Crear un Ambiente Seguro

05

Ejercicio Práctico: Compartiendo
Buenas Prácticas en tu Trabajo



Objetivo general

Promover la creación de un ambiente seguro en el trabajo a través de técnicas de coaching que fomenten el bienestar y la confianza entre los colaboradores.



Objetivos específicos



Definir qué constituye un ambiente seguro y su importancia en el bienestar laboral.



Fomentar la construcción de confianza y conexión entre los miembros del equipo mediante técnicas de coaching.



Presentar herramientas y técnicas efectivas para crear y mantener un ambiente seguro en el trabajo.



Facilitar un espacio para compartir buenas prácticas que contribuyan al bienestar y seguridad en el entorno laboral.



BIENESTAR CON COACHING: AMBIENTE SEGURO

El coaching desempeña un papel crucial en la creación de un ambiente seguro en el trabajo, promoviendo el bienestar de los empleados. Un ambiente seguro no solo se refiere a la protección física, sino también a la creación de un espacio donde se fomente la confianza, la comunicación abierta y el apoyo mutuo.

BIENESTAR LABORAL

El bienestar laboral se refiere al estado de satisfacción, salud y felicidad de los empleados en su entorno de trabajo. Incluye aspectos físicos, emocionales y sociales que influyen en la productividad y el compromiso. Un ambiente laboral saludable promueve el bienestar integral, lo que se traduce en un mejor rendimiento y un menor ausentismo.



¿QUÉ ES UN AMBIENTE SEGURO Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

1 Definición

Un ambiente seguro es un entorno laboral donde se minimizan los riesgos físicos y psicológicos, garantizando la salud y el bienestar de todos los empleados.

2 Importancia

- **Protección física:** Previene accidentes y lesiones.
- **Bienestar emocional:** Fomenta la confianza y la comunicación abierta.
- **Productividad:** Un entorno seguro mejora la satisfacción y el rendimiento laboral.
- **Retención del talento:** Aumenta la lealtad de los empleados y reduce el ausentismo.

CONSTRUCCIÓN DE CONFIANZA Y CONEXIÓN EN EL COACHING

Rapport

Establecer una relación positiva y de confianza con el coachee, creando un ambiente propicio para la apertura y el aprendizaje.

Transparencia

Ser auténtico, honesto y claro en la comunicación, compartiendo intenciones y expectativas para evitar malentendidos y construir confianza.

Escucha Activa

Prestar atención plena a las palabras y emociones del coachee, mostrando empatía y comprensión para fomentar un diálogo significativo.

Confidencialidad

Respetar la privacidad, garantizando que la información compartida en el proceso de coaching se mantenga en un entorno seguro y protegido.

HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS PARA CREAR UN AMBIENTE SEGURO



Saludar cálidamente

Saludar cálidamente con una actitud amable y abierta, para que los colaboradores se sientan bienvenidos.



Claridad de Expectativas

Establecer claramente las reglas, pautas, los objetivos y límites desde el principio para evitar confusiones y asegurar una relación de confianza y seguridad.



Preguntas Poderosas

Formular preguntas abiertas que inviten a la reflexión profunda y promuevan la autoconciencia.



Técnicas de Relajación

Incorporar ejercicios de respiración o mindfulness para reducir la ansiedad, el estrés y fomentar un espacio tranquilo y seguro.



EJERCICIO PRÁCTICO: COMPARTIENDO BUENAS PRÁCTICAS EN TU TRABAJO

¿Qué prácticas promueven un ambiente seguro en tu lugar de trabajo?

Escribe una acción que realizas o has visto en tu empresa para mejorar la seguridad en el chat de preguntas o en tu cuaderno.



***“El bienestar comienza en un ambiente seguro, donde la confianza y el crecimiento se sienten en cada paso. ¡Cuidar nuestro entorno es cuidar de nosotros mismos!*”**

 **Roberto Machado**

¡Gracias por ser parte de nuestra comunidad de coaching para un trabajo seguro!

Bibliografía

- Psicología del Trabajo. Comportamiento humano en el ámbito laboral. John Arnold, Ray Randall et al. <https://lc.cx/WGLDey>
- La quinta disciplina: El arte y la práctica de la organización que aprende. Peter Senge <https://lc.cx/bd0YTo>
- Coaching. El método para mejorar el rendimiento de las personas. John Whitmore <https://lc.cx/vJy2Vh>
- Psicología del Trabajo. Un entorno de factores psicosociales saludables para la productividad. Jesus Felipe Uribe Prado <https://lc.cx/2K6kID>





¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular