

# Bienestar Organizacional

MAYOR CALIDAD DE VIDA, MAYOR DESEMPEÑO

DIRECCIÓN ACADÉMICA:  
DIEGO KERNER, ARIEL  
H. CASTIGLIONI Y VILMA  
VACCARINI

PROGRAMA  
ABIERTO

DURACIÓN  
DOS MESES

CURSADA  
MARTES Y JUEVES  
DE 19 A 22H

MODALIDAD DE CURSADA  
HÍBRIDA

En los últimos 10 años ha surgido -especialmente desde la Teoría de la Motivación, las neurociencias, la psicología organizacional positiva e incluso aprendizajes del entrenamiento mental de atletas de alto rendimiento- una rica y robusta evidencia empírica sobre el impacto de la aplicación seria y sostenible de políticas de bienestar en la efectividad organizacional y, por ende, en los resultados del negocio. Las organizaciones que deliberada y sostenidamente se ocupan del bienestar integral de su gente se caracterizan por impulsar ambientes laborales donde las personas se sienten valoradas, desafiadas de forma estimulante, y donde encuentran pertenencia y sentido en su tarea. Como consecuencia de esto, logran desplegar un mayor uso de sus talentos, se esfuerzan y comprometen genuinamente más, resultan ser más creativas, más productivas y colaboran fluidamente unos con otros. Esto redundo en organizaciones donde las ideas circulan y se comparten para ser potenciadas; los problemas y conflictos no se esconden, sino que se enfrentan para ser resueltos, y las diferentes áreas se alinean tras un objetivo común.

La estructura del programa contempla dos fases: durante la primera, se trabajan las dimensiones del bienestar individual, con el fin de que los participantes mismos puedan experimentar los beneficios (y desafíos) que esto implica. La segunda se aboca a recorrer los modelos y principios que sustentan el bienestar organizacional, ofreciendo un proceso de diseño e implementación de un plan integral y sistémico para lograrlo.

El programa tiene la ambición de proveer un modelo integral y principios de aplicación que logren reenergizar e impulsar el talento humano individual y colectivo en pos de los objetivos de negocio de la organización. Por ello, se nutre de una amplia variedad de fuentes, basadas en una perspectiva holística, actualizada y apoyada en la mayor cantidad de evidencia casuística posible. Para esto, contamos con un reconocido equipo de expertos que aportan una rica experiencia en las diferentes dimensiones que conforman el bienestar. Nuestro objetivo es que cada participante pueda llevarse, además de su propio plan de bienestar individual, lineamientos claros y prácticos para el desarrollo de un programa de bienestar organizacional para su empresa.

## PLAN DE ESTUDIOS

### FASE I: BIENESTAR INDIVIDUAL

#### **INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA I DIEGO KERNER Y ARIEL H. CASTIGLIONI**

Presentación del programa: sentido, objetivos, fases, módulos y profesores. Introducción a la hoja de ruta: modelo de bienestar integral consciente y principios de bienestar organizacional. Redescubriendo nuestro propósito y entusiasmo vital. Definición de objetivos personales de aprendizaje. El desafío del cambio para implementar nuevos hábitos en lo individual y en lo organizacional.

#### **PROTAGONISTAS DE NUESTRA PROPIA SALUD I GUADALUPE BENAVIDEZ**

Conociendo íntimamente y cuidando nuestro cuerpo. Aspectos esenciales para llevar una vida saludable. Eje intestino-cerebro. Sistema inmunológico y cómo mantenerlo fuerte. Conceptos de epigenética. *Biohacking* (estudio ADN) aplicado a la salud y el bienestar. La importancia del descanso, la actividad física, la nutrición y las prácticas contemplativas.

#### **FORTALEZAS DEL CARÁCTER Y EL BIENESTAR I ULISES TEITELBAUM (ONLINE)**

Las fortalezas del carácter: ¿cuál es tu mejor versión? Estudios científicos de la psicología positiva: ¿qué es el bienestar? Rutas de acceso al bienestar. Experiencia óptima: *flow*. Liderarse para inspirar. Comunidades y organizaciones positivas.

#### **MENTE Y EMOCIONES I VILMA VACCARINI**

Estilos emocionales y bienestar. Emociones: toma de decisiones saludables. Diseñando tus emociones, diseñando tu bienestar. El impacto de conocer cómo me siento para cambiar y ser más creativo.

*Incluye espacio de mentoreo con los directores del programa.*

#### **EL ESTRÉS, UN ALIADO DEL QUE APRENDER I GUIDO BERGMAN**

¿Qué es el estrés? Causas, síntomas y consecuencias, su historia. Factores de estrés: fisiológicos, psicológicos, absolutos y relativos. Psiconeuroinmunología: las claves de la conexión cuerpo-mente. El estrés y la actividad emocional. Herramientas prácticas de manejo del estrés.

*Incluye espacio de mentoreo con los directores del programa.*

#### **MI PLAN DE BIENESTAR PERSONAL I MARIELA KARP**

Mirarnos al espejo con sinceridad y coraje. Las 5 A. Elaboración del plan individual a partir de un trabajo colaborativo entre los participantes. Espacio de reflexión e intercambio de mejores prácticas a través de la dinámica de world café. Presentación de aprendizajes a través de ejercicios lúdicos. Modelo de coaching GROW: su aplicabilidad a los objetivos personales y laborales.

**Cierre Fase I y *check point* con directores académicos.**

## FASE II: BIENESTAR ORGANIZACIONAL

### REENERGIZANDO PERSONAS A TRAVÉS DEL BIENESTAR ORGANIZACIONAL I DIEGO KERNER

El “*business case*” del bienestar organizacional: impacto en el negocio del bienestar de la gente. El qué, el para qué, el por qué y el cómo. Principios de bienestar organizacional: autonomía, progreso, relaciones basadas en confianza, seguridad psicológica y sentido. Catalizadores e inhibidores de la performance colectiva. Modelo de Bienestar Organizacional. Líderes generativos que actúan desde las 6 C: conciencia, confianza, coraje, creatividad, compasión y cooperación.

*Incluye espacio de mentoreo con los directores del programa.*

### UN NUEVO LIDERAZGO PARA UN NUEVO MUNDO I ARIEL CASTIGLIONI

El rol de los líderes como garantes de la coherencia organizacional entre el propósito corporativo, la visión de negocio como hoja de ruta, las cultura como el ADN de la organización, los estilos de liderazgo como el bisturí que moldea la cultura y las prácticas de gestión como las herramientas para impactar en nuestros colaboradores. Principios sistémicos para mitigar la exclusión en los equipos de trabajo. La gestión de diferentes tipologías de colaboradores: rehenes, terroristas, mercenarios y apóstoles. Gestionando conversaciones asertivas para cada caso.

*Incluye espacio de mentoreo con los directores del programa.*

### DISEÑO DE UN PROGRAMA DE BIENESTAR ORGANIZACIONAL I DIEGO KERNER Y ARIEL CASTIGLIONI

El rol de la alta dirección. Etapas de un Programa de Bienestar Organizacional: diagnóstico, diseño, implementación, aprendizaje y ajuste. Todo y vuelta a comenzar. Casos reales.

### EL DESAFÍO DEL CAMBIO Y EL HACERLO HÁBITO PARA IMPLEMENTAR UN PROGRAMA DE BIENESTAR ORGANIZACIONAL I ARIEL CASTIGLIONI

Aceleradores y detractores del hábito. Los 5 pasos para hacer del cambio un hábito sustentable: tu *ikigai* como norte, OKR como foco para no salirnos del camino, la decisión como el coraje materializado, la determinación como la gimnasia de la resiliencia y la creación de rutinas inteligentes para el sostén de nuestras promesas.

### PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE PROGRAMAS DE BIENESTAR ORGANIZACIONAL I DIEGO KERNER, ARIEL CASTIGLIONI Y VILMA VACCARINI (SÁBADO FULL DAY)

Espacio integrativo donde se invita a que cada participante presente el diseño de un posible Programa de Bienestar Organizacional y plantee dudas enriqueciéndose con la mirada de los demás, y los directores del programa tengan un rol de “consultores internos”.

#### METODOLOGÍA

El programa se nutre de una amplia variedad de expertos en diferentes disciplinas, y cuenta con una perspectiva holística, actualizada y apoyada en la mayor cantidad de evidencia casuística posible que busca fomentar una visión integral del bienestar.

Los módulos serán expuestos utilizando diferentes didácticas: presentaciones con evidencias científicas, ejercicios seguidos de rescates experienciales, y clases testimoniales y dinámicas, fomentando el intercambio de experiencias y la construcción de nuevos conceptos, con el objetivo de inspirar una nueva conciencia que lleve a nuevos hábitos. Buscamos que los participantes se enriquezcan mutuamente con el intercambio de miradas y experiencias.

Se incluyen cuatro sesiones grupales de mentoría con los directores académicos para poder responder dudas y facilitar el establecimiento de nuevos hábitos.

#### AUDIENCIA

Líderes y responsables de la gestión de personas, equipos C-level y emprendedores, así como consultores en recursos humanos que quieran incorporar modelos y herramientas sobre bienestar organizacional.

**Diego Kerner.** Contador Público y licenciado en Administración, UBA, y MBA, UCEMA. Coach ejecutivo sénior de líderes y equipos directivos. Formado en Happiness at Work (Berkeley Institute of Wellbeing), Resolución Creativa de Problemas (Creative Problem Solving Institute – EE. UU.), Terapia Basada en la Compasión (Paul Gilbert), PNL, Facilitación y Dinámica de Grupos, y Psicología Positiva. Autor del libro *Lunes felices: los 7 pasos hacia una vida más auténtica* (Ed. Grijalbo), que incluye un programa con recomendaciones para llevar una vida con propósito, productiva y con bienestar. Es speaker de temas relacionados con productividad personal y bienestar, profesor invitado del área de Educación Ejecutiva, UTDT, y posee una amplia experiencia en el mundo de las organizaciones, habiendo ocupado roles de dirección globales, regionales y locales, y de consultor internacional. | **Guido Bergman.** Médico Cardiólogo, UBA. Especialista en Prevención Cardiovascular y Tabaquismo. Integra la Comisión Directiva de Asociación Argentina de Tabacología (ASAT) y el equipo de Prevención Cardiovascular del Instituto Cardiovascular de Buenos Aires (ICBA). | **Mariela Karp.** Licenciada en Psicología, UBA. Especializada en Psicología Positiva, Desarrollo de los Recursos Humanos, Coaching y Gestión del Cambio. Tiene más de 20 años de experiencia como consultora en temas de Recursos Humanos para empresas nacionales y multinacionales. | **Ulises Taitelbaum.** Licenciado en Psicología, UP. Se especializó en el campo de la Psicología Organizacional Positiva (POP). Cofundador y director de POPconsulting, primera consultora especializada en organizaciones positivas de Argentina, dedicada al bienestar corporativo y el desarrollo de líderes, equipos

y organizaciones privadas, multinacionales y ONG. | **Ariel Castiglioni.** MPA, Harvard Kennedy School. MBA, UB/ENPC-Francia. Contador Público, UCA. Director, AC Consulting. Experto en Desarrollo Organizacional y Directivo. Director, Comunidad Ágora Global. Director asociado, Tantum Group. Experiencia en puestos de línea y consultoría en PwC, Anses, Educar S.E., IBM, Shell y SAP. | **Guadalupe Benavídez.** Lic. en Nutrición, UBA, y posgrado en Microbiota Intestinal, Pre y Probióticos. Es coach de Salud certificada y se especializó en el estudio de la microbiota intestinal y el impacto del estilo de vida en este ecosistema microbiano. Integrante del grupo de trabajo “Microbiota y enfermedades crónicas” y vicepresidenta del Congreso Argentino de Nutrición XXII - 2023 de la Sociedad Argentina de Nutrición. Speaker en simposios nacionales e internacionales. Dicta cursos y clases en temas relacionados a la microbiota intestinal y su modulación a través de la dieta. Escritora independiente, autora del libro *Personas Saludables, Organizaciones Saludables*, y generadora y divulgadora de contenido de salud en diferentes medios de comunicación. Es head coach nutricional e integrante del equipo de Ciencia del Programa de prevención de genética y microbioma Rewell del laboratorio Heritas. | **Vilma Vaccarini.** Coach internacional certificada por la ICC. *Trainer* en Programación Neurolingüística y Diseño Conductual. Directora de los programas Gestión de las Emociones y Orientación a Resultados, UTDT. Profesora en la Escuela Judicial del Consejo Nacional de la Magistratura del Poder Judicial. Autora de *Conversaciones difíciles y Liderando gente agremiada*.

## Informes

📞 (+54 911) 3919 0747

☎ (+54 11) 5169 7342

✉ admisiones\_negocios@utdt.edu



[www.utdt.edu](http://www.utdt.edu)

Seguinos en: [f](#) | [t](#) | [in](#) | [v](#) | [o](#)

📍 Av. Figueroa Alcorta 7350,  
Ciudad de Buenos Aires, Argentina