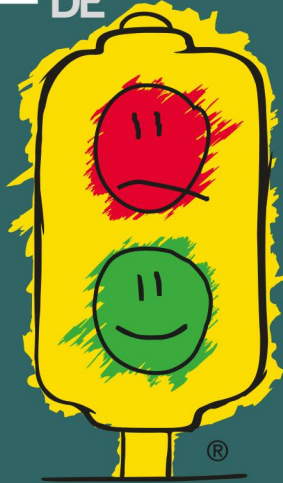


# TALLER DE AUTOCUIDADO

# LA VOZ DE



# EL Semáforo

ReKrea  
Desarrollando Supervisores

DESARROLLADO  
POR APA Chile  
ESPECIALMENTE PARA  
Rekrea Ltda.

ReKrea  
División Cultura Preventiva

## NUESTRA VISION

**CERO ACCIDENTE**  
Basada en una Cultura Preventiva verdadera, que se perciba a todo nivel, en todo lugar, en todo momento. Y en toda circuns-tancia.

## MISION

**PERSUADIR**  
y desarrollar las competencias necesarias para avanzar hacia una mejor Cultura Preventiva

## PRINCIPIOS REKREA LTDA.

División Cultura Preventiva

**1**  
El trabajo no tiene por qué significar menoscabo alguno ni daños a la vida y salud de los trabajadores.

**2**  
La Seguridad es un deber ético, una responsabilidad social, una conveniencia económica, una ventaja competitiva y... ¡Una obligación legal!

**3**  
El trabajo debe ser una instancia de satisfacción, de desarrollo y de enriquecimiento humano.

**4**  
La prevención debe ser un valor y no una prioridad. Las prioridades suben y bajan; los valores son permanentes.

## CULTURA PREVENTIVA

La División Cultura Preventiva ha sido creada por Consultora Rekrea Ltda. con el propósito de contribuir a los esfuerzos de las empresas para el desarrollo del autocuidado, del sociocuidado y de una Cultura Preventiva, en su concepto amplio.



# PRESENTACIÓN

## TALLER DE AUTOCUIDADO "La voz de El Semáforo"

El Taller de Autocuidado "La voz de El Semáforo", es más bien una Jornada de Reflexión conducida, que induce a los trabajadores participantes a descubrir, por sí mismos, la importancia VITAL que tienen "Las Dos Grandes Reglas de Oro del Autocuidado":

**NUNCA NUNCA**  
"Nunca arriesgue más de lo que está dispuesto a perder"

**SIEMPRE SIEMPRE**  
"Siempre haga lo que usted sabe que debe hacer para evitar accidentes"

El mayor conocimiento que hoy se tiene acerca del comportamiento de las personas frente al riesgo, ha permitido construir una Línea Argumental más efectiva. Sobre todo, cuando se toma conciencia de las implicancias de los accidentes... ¡Para la Familia!

Los postulados y principios del autocuidado que se analizan en el Taller, junto a "Las Dos Grandes Reglas de Oro del Autocuidado", invitan al participante a que adquiera un "Compromiso de Honor", consistente en el cumplimiento de estas Reglas. Diversos trabajos en grupos y la presentación de varios videos producidos especialmente para este Taller, contribuyen a lograr este propósito.

También contribuye, de manera significativa, el grito mnemotécnico "NUNCA NUNCA - SIEMPRE SIEMPRE", representado, gráficamente, en "El Semáforo del Autocuidado"

El Taller de Autocuidado "La voz de El Semáforo", único en su género, se ha transformado en una Jornada de reflexión profunda, entretenida,... ¡Y de Gran Valor Preventivo!

Samuel Chávez Donoso  
Presidente de APA Chile



# TALLER de AUTOCUIDADO "La voz de El Semáforo"

## TEMARIO

### Pongámonos en Sintonía

El Flagelo de los Accidentes  
Video "La Actitud" (de Pilar Sordo)

### Conociéndonos Mejor

"¡Conócete a ti mismo!"  
¡Usted es Único!  
Video: "Somos una Maravilla de la Creación"  
Los Pequeños Grandes Milagros  
Nuestros Propios Tesoros  
"Lo que Vale se Cuida"  
Un Himno de Gratitud: "Gracias a la Vida"

### PARA QUÉ Trabajo Yo

La Familia y Los Proyectos de Vida  
Dando Sentido al Trabajo  
Trabajo Individual: "Para qué Trabajo Yo"

### El Trabajo y Los Riesgos

El Trabajo: ¿Maldición o Bendición?  
Conociendo Mejor Los Riesgos  
Los Riesgos en el Trabajo  
Identificando los Principales Riesgos  
Fórmula Universal Para Prevenir Trabajo en Grupos

### Autocuidado: "El Escudo Personal"

Más allá del Instinto de Conservación 40%: ¡Un Gran Hallazgo!  
La "Tentación" de la Conducta Insegura  
Los Beneficios Reales del Autocuidado  
¿Qué es el Autocuidado?  
El Accidente Evitable  
Los Pensamientos "Absurdos"  
La Ley Fundamental del Autocuidado  
"La Gran Regla de Oro"  
Las Reglas de Seguridad de Mi Empresa  
Cuáles Son los Hábitos que YO Debo Cambiar  
Video: "El Consejo del Sabio Anciano"

### Volviendo a la Pega

¡Usted ya no es el Mismo!  
Video: "Volviendo a la Pega"  
Trabajo en Grupo Final  
Compromiso Personal: "Código de Honor"  
Finalización y Entrega de Certificados



Samuel Chávez Donoso  
Facilitador

### DIRIGIDO A

Trabajadores en general, independiente de cargos y actividades que desempeñen

### DURACION

8 horas (en una jornada)

### OBJETIVO

Que los trabajadores concluyan, a través de un proceso de reflexión conducida, en la necesidad de hacer suyos los postulados y principios del autocuidado y aplicar Las Dos Grandes Reglas de Oro:  
**Nunca Nunca Siempre Siempre**

### METODOLOGÍA

Exposición interactiva, trabajos en grupos, exposición de videos e instancias de reflexión ... y de compromisos.

### MATERIALES

Cada uno de los participantes recibirá el siguiente set de materiales:

## MATERIALES

### QUE SE ENTREGARÁN A CADA PARTICIPANTE

