



# ***Especificaciones Técnicas*** ***Licitación Pública***

**DENOMINADA “CAPACITACIÓN DE  
AUTOCUIDADO PARA FUNCIONARIOS  
MUNICIPALES”**

## **OBJETIVO DE LA CAPACITACION:**

Promover la reflexión personal y grupal de los participantes, incentivando la toma de conciencia de su estado de Salud físico y mental como elemento vital para desempeñar un buen trabajo y evitar el estrés laboral. Generar estrategias de autocuidado individual para el fortalecimiento de la salud mental.

<b>NOMBRE CURSO</b>	Curso de Autocuidado
<b>DURACIÓN</b>	08 horas pedagógicas
<b>PARTICIPANTES</b>	80 funcionarios
<b>LUGAR</b>	Sector La Compañía, Comuna de Vicuña, Región de Coquimbo
<b>DÍA</b>	30 de octubre de 2024
<b>PRESUPUESTO DISPONIBLE</b>	\$9.000.000.-

<b><u>PROGRAMA DEL CURSO</u></b>
<b><u>09:00 HRS DESAYUNO</u></b>
<b><u>11:00 – 12:30 HRS. SONOTERAPIA Y MEDITACION GUIADA</u></b>
<b>RECURSO METODOLOGICOS:</b> Sesión de Sonoterapia, uso de instrumentos ancestrales, meditación guiada y reflexiones grupales e individuales.
<b><u>13:00 HRS ALMUERZO</u></b>
<b><u>14:30 – 16:30 HRS. PRACTICA DE TERAPIAS (ENTRE MEDIO COFFE BREAK)</u></b>
<b>RECURSO METODOLOGICOS:</b> Sesiones de Hidroterapia y Masoterapia
<b><u>18:00 HRS FIN DE LA JORNADA</u></b>

**MATERIALES, SERVICIOS, EQUIPOS E INSTALACIONES QUE DEBE INCLUIR LA CAPACITACION**

- FOTOGRAFÍAS DEL CURSO, PRESENTACIONES EN POWERPOINT, INFORME DE EVALUACIÓN.
- ELEMENTOS DIDÁCTICOS PARA LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PROGRAMÁTICAS.
- SALON FULL EQUIPADO CON AIRE ACONDICIONADO
- SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES:

**DESAYUNO** (TE, CAFÉ, INFUSIONES, 02 PANES POR PERSONA, VARIEDADES DE ACOMPAÑAMIENTO TALES COMO, HUEVO REVUELTO, PALTA, QUESO, JAMON, Y MERMELADA)

**ALMUERZO** (PARRILLADA CON CARNE, POLLO, CERDO, CHORIZO, VARIEDADES DE ENSALADAS TALES COMO TOMATE CON ALBAHACA, PAPAS MAYO, CHOCLO CON CREMA, ARROZ LECHUGA PAN Y PEBRE, SALSA VERDE, POSTRE VARIEDADES COMO SUSPIRO LIMEÑO, TIRAMISU Y LECHE ASADA)

**BRUNCH** (TROZO DE TORTA HELADA, MACEDONIA DE FRUTAS DE LA ESTACION, TE, CAFÉ, INSUSIONES, JUGO)

**ONCE** (TE, CAFÉ, INFUSIONES, MECHADA ITALIANO EN PAN AMASADO MAS TORTA)

DEBE CONTAR CON SERVICIO DE GARZONERIA

- CERTIFICADOS DEL CURSO
- ÁREAS VERDES
- EXCLUSIVIDAD DEL RECINTO