

## EGARFIT PROGRAMA DE BIENESTAR FÍSICO PARA TRABAJADORES



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |                          |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
|  | <b>PRESENCIAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |                          |
|  | <b>Duración:</b> 6 H                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Horas presenciales:</b> 6 H | <b>Horas online:</b> 0 H |
|  | <b>Familia:</b> PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE<br><b>Área:</b> GENERAL PRL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |                          |
|  | <b>Dirigido a:</b><br>Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teóricos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |                          |
|  | <b>Objetivos:</b><br>Proporcionar a los asistentes recursos prácticos individuales que les permitan conseguir un mayor bienestar físico, mediante técnicas que favorecen la percepción de la estática corporal, la flexibilización articular y la mejora del tono muscular.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |                          |
|  | <b>Metodología:</b><br>Metodología activa y participativa, basada en la explicación y demostración de los contenidos utilizando los medios didácticos adecuados para la transmisión de del conocimiento fomentando la participación e implicación de los alumna@s a través de la realización de actividades, desarrollándose en un ambiente de buena comunicación entre alumno y formado                                                                                                                                                                                                                                      |                                |                          |
|  | <b>Contenidos:</b><br>1. Introducción<br>- Presentación y objetivos del programa<br>- Comentario individualizado sobre información de la anamnesis<br>2. Corrección postural individualizada<br>3. Práctica de técnicas de respiración<br>4. Estiramientos (pasivos, PNF, activo/asistidos)<br>- Estiramientos específicos de la actividad laboral<br>5. Medición individual de la composición corporal. Valoración de resultados<br>6. Ejercicios de fuerza y resistencia de los principales grupos musculares. Corrección individualizada<br>7. Técnicas de Eutonía<br>8. Técnicas de relajación<br>9. Cierre del programa. |                                |                          |