Ficha de la Acción Formativa | Ref. **5532**

EGARFIT PROGRAMA DE BIENESTAR FÍSICO PARA TRABAJADORES



PRESENCIAL

Duración: 8 H	**Horas presenciales:** 8 H	**Horas online:** 0 H

Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE
Área: GENERAL PRL

Dirigido a:
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

Objetivos:
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.

Metodología:
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 alumn@s a través de la realización de actividades, desarrollándose en un ambiente de buena comunicación entre alumno y formado

Contenidos:
1. Introducción
- Presentación y objetivos del programa
- Comentario individualizado sobre información de la anamnesis
2. Corrección postural individualizada
3. Práctica de técnicas de respiración
4. Estiramientos (pasivos, PNF, activo/asistidos)
- Estiramientos específicos de la actividad laboral
5. Medición individual de la composición corporal. Valoración de resultados
6. Ejercicios de fuerza y resistencia de los principales grupos musculares. Corrección individualizada
7. Técnicas de Eutonía
8. Técnicas de relajación
9. Cierre del programa.