

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 alumna@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.		