








CONSEJOS PARA DORMIR SALUDABLEMENTE



	PRESENCIAL		
	Duración: 8 H	Horas presenciales: 8 H	Horas online: 0 H
	Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD Área: NO PRL		
	Dirigido a: Trabajadores de todos los sectores y cualquier tipo de actividad.		
	Objetivos: Mejorar las condiciones de salud de los trabajadores a través de la promoción de consejos para dormir saludablemente.		
	Metodología: Formación presencial con exposición teórica por parte de la persona formadora, realización de ejercicios prácticos y visualización de videos. Al finalizar la exposición se lleva a cabo la evaluación del/de la alumno/a.		
	Contenidos: 1. La calidad del sueño: Impacto en nuestra salud física, mental y emocional. 2. Trastornos del sueño. 3. Enfermedades que pueden condicionar al sueño. 4. Higiene del sueño. La importancia de un entorno saludable y cómodo para descansar. 5. Alimentación saludable y relajante. 6. La actividad física como herramienta para un buen descanso.		