Las pausas laborales han comenzado a posicionarse de una manera muy importante dentro de las grandes empresas para mejorar la salud integral de sus trabajadores. Esto nace desde la necesidad de generar un espacio distinto que rompa el rigido esquema laboral que propone la rutina diaria donde la manipulación, movimientos constantes, posturas incorrectas, y desgaste psicológico generan distintos problemas de salud en los trabajadores.

CURSO

FORMACIÓN DE MONITORES DE PAUSAS SALUDABLES

Proponemos una instancia que permite que colaboradores internos puedan conocer y especializarse en la ejecución de las pausas saludables, colaborando a mejorar la calidad de vida y salud del equipo y compañeros/as de trabajo.

Prevención de:

Lesiones musculoesqueléticas, tendinopatías, estrés, hernias discales (columna vertebral), acortamientos musculares en zonas posteriores (izquitibiales, gluteos, espalda baja).

OBJETIVOS

GENERAL

Colaborar en mejorar la salud y calidad de vida de los trabajadores, facilitando herramientas para la prevención y disminución de lesiones musculoesqueléticas y conciencia acerca de los riesgos del sedentarismo sobre, la sensación de bienestar, la productividad y niveles de estrés.

ESPECÍFICOS

- Conocer las bases teóricas del ejercicio físico, diferenciando conceptos claves para generar instancias de intervención.
- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas que rigen el cuerpo humano.
- Conocer e integrar los conceptos de calidad de vida, ergonomía, autocuidado y salud laboral.
- Conocer y aplicar los conceptos de planificación (anual, mensual y diaria) proponiendo objetivos para cada fase.
- Conocer y aplicar distintas clasificaciones de actividades y juegos, enfocandolos a los objetivos de cada sesión.
- Aprender el arte de “ser monitor” y motivar a grupos de personas.
- Evaluar de manera teórica y práctica los conceptos tratados a través de la planificación y ejecución completa de una sesión de pausa laboral.

ECO VÍNCULO

WWW.ECOVINCULO.CL

225337903
+56962099846

La Parroquia 81, La Florida
Estación Vicente Valdés

PROGRAMA

FORMACIÓN DE MONITORES DE PAUSAS SALUDABLES

TEMARIO DEL CURSO

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD.

- Diferencias entre actividad física, ejercicio físico y deporte.
- Funcionamiento básico del musculo esquelético y estructuras anexas.
- Fisiología del musculo esquelético y anatomía del cuerpo humano.
- Capacidades físicas básicas.
- Principales problemas de la inactividad física (sedentarismo y sarcopenia) .
- Beneficios de la gimnasia laboral para la salud (física y psíquica).

LA PLANIFICACIÓN.

- Definiciones de planificación.
- Planteamientos de objetivos.
- Formatos de planificación para una sesión de pausa laboral.

EL JUEGO Y LAS ACTIVIDADES.

- ¿Por qué jugar?
- Tipos de juegos.
- Relación objetivo juego/actividad.

SER MONITOR.

- ¿Qué es ser monitor?
- Aprendiendo a motivar.
- Análisis del grupo, la mejor forma de hacerlos parte.

ERGONIMÍA Y SALUD LABORAL.

- Concepto de ergonomía.
- Como prevenir accidentes laborales.
- La socialización en el entorno laboral.
- Salud mental del trabajador.

Curso de 8 horas, dividido en 4 módulos de 2 horas semanales o quincenales.

PROPUESTA INCLUYE

- Profesional responsable del curso.
- Diplomas Aprobación.
- Materiales para la actividad.
- Documento con contenidos y bibliografía para cada participante.
- Informe (7-15 días, síntesis de la jornada, registros fotográficos, resultados obtenidos, sugerencias y propuestas)

PÚBLICO OBJETIVO

10- 30 trabajadores/as de institución escolar que requieran del servicio de capacitación.

FECHAS Y HORARIOS

La realización semanal de cada módulo, se coordina según disponibilidad de la escuela, colegio o liceo.

LUGAR

Se realiza en escuela, colegio o liceo que contrata los servicios.

COSTO

Por 30 participantes:
$ 800.000

www.ecovinculo.cl
capacitaciones@ecovinculo.cl