PROGRAMA DE

PAUSAS SALUDABLES

PAUSAS SALUDABLES

Han comenzado a posicionarse de una manera muy importante dentro de las grandes empresas para mejorar la salud integral de sus trabajadores (física, psicológica, fisiológica y social). Esto nace desde la necesidad de generar un espacio distinto que rompa el rígido 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

OBJETIVOS

GENERAL

- Contribuir en la salud física y mental, como también en la calidad de la vida laboral de las trabajadoras y trabajadores de las instituciones beneficiarias.

ESPECÍFICOS

- .Detectar las principales dolencias y lesiones presentes en los trabajadores y trabajadoras de las instituciones beneficiarias, por las funciones que realizan.
- Organizar y registrar información referente a la cantidad de licencias médicas generadas por lesiones musculo-esqueléticas, de estrés, articulares o tendinosas ocasionadas por el tipo de trabajo, actividad o función.
- Definir programa de sesiones de pausas laborales orientada a los intereses, motivaciones y labores propias de los trabajadores y trabajadoras de las instituciones beneficiarias.
- Implementar programa de pausas con actividades personalizadas y enfocadas en el tipo de movimiento y/o inactividad propia de la función que realizan los trabajadores y trabajadoras de la institución beneficiaria.
- Evaluar y comparar al término del programa la cantidad de licencias médicas, la disminución de dolencias y lesiones provocadas por las actividades realizadas de los trabajadores y trabajadoras de las instituciones beneficiadas, mediante diversos instrumentos evaluativos.

www.ECOVINCULO.CL
225337903
+56962099846
Calle La Parroquia 81
La Florida

PROGRAMA

PAUSAS SALUDABLES DIRIGIDA
TRABAJADORES Y TRABAJADORAS

TIEMPO DE DURACIÓN

6 MESES **10** minutos **2** veces por semana

PÚBLICO OBJETIVO

20- 30 trabajadores de empresa u organización que requieran del servicio de capacitación.

LUGAR Y TRASLADO

No incluye servicio de arriendo de lugar, traslado ni almuerzo. De ser necesario, se considera modificar el valor de la oferta para poder incorporar dichos servicios.

PROPUESTA INCLUYE

- 1 profesional de la actividad física especialista en el área de ejercicio físico y salud, materiales para cada sesión.
- Informe cada 15 días (síntesis de las experiencias, registros de asistencia, resultados obtenidos, sugerencias y propuestas, registros fotográficos.)

COSTO

Por 20 participantes: $ 1.200.000
Por 30 participantes: $ 1.500.000