

GIMNASIA DE PAUSA

08 HORAS \$ 50.000.-

Objetivo General:

Este curso permitirá a los participantes lograr el bienestar psicológico y corporal de los trabajadores de la empresa.

Objetivo Específico:

- ✦ Prevenir lesiones músculo esqueléticas y articulares producidas por malos hábitos y movimientos repetitivos que ejecutan en la jornada de trabajo.
- ✦ Aminorar el estrés mental de los trabajadores.
- ✦ Aumentar la productividad.
- ✦ Bajar el número de licencias médicas



TEMARIO

Módulo 1: Anatomía Básica

Módulo 2: Ejercicios de mantención: postura, resistencia y carga

Módulo 3: Ejercicios de elongación: duración e intención

Módulo 4: Ejercicio de movilidad articular: dirección y sentido

Módulo 5: Manejo de la respiración durante el ejercicio

Módulo 6: Trabajo corporal en equipo

METODOLOGIA

Las técnicas pedagógicas principales a utilizar serán la Andragogía como principio, exposición del Relator, apoyo de videos, realización de ejercicios como elemento saludable, diálogo, intercambio de experiencias, revisión de situaciones, casos en el desempeño, técnicas relajación progresiva. Guía de relajación muscular progresiva.



Jacqueline Pavleón Castro
Directora
Tel. (5658) 2249761
Celular +56998472635

Gestión Saraña Puriña EIRL

RUT. 77.898.120-3 - Registro SENCE 14.727

Pedro Aguirre Cerda N° 1128 - 058 2249761

cursos@saranapurina.cl

Arica - Chile