

criteria

Gimnasia laboral



Área: BIENESTAR CORPORATIVO E IGUALDAD

Duración: 25h

Metodología: online

Objetivos

La gimnasia laboral tiene por objetivo ofrecer al trabajador un alto grado de bienestar en el desarrollo de sus actividades, a nivel físico, mental, social y organizacional. Mejorar los hábitos de vida en términos de salud. Adoptar hábitos saludables antes, durante y después del trabajo.

Contenidos y estructura del curso

1. Un primer acercamiento.
2. ¿Qué es la Gimnasia Laboral?
3. Teoría del Ejercicio Físico.
4. Principios fundamentales de la Gimnasia Laboral.
5. Gimnasia Laboral para el trabajador que pasa mucho tiempo de pie.
6. Gimnasia Laboral para el trabajador que pasa mucho tiempo sentado.
7. Gimnasia Laboral para el trabajador que carga con pesos.
8. Planificación de rutinas personales de GL: autonomía.

Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Criteria

