

## Bienestar profesional



Área: BIENESTAR CORPORATIVO E IGUALDAD

Duración: 10h

Metodología: online

### Objetivos

Integrar en su rutina diaria y en el entorno de su puesto de trabajo un conjunto de pautas o rutinas de salud, que favorecerán su desempeño profesional y personal.

### Contenidos y estructura del curso

1. Hábitos saludables para la persona
  - 1.1. Ejercicio físico.
  - 1.2. Higiene.
  - 1.3. Alimentación equilibrada.
  - 1.4. Evitar hábitos tóxicos: alcohol, tabaco, drogas, automedicación
  - 1.5. Pauta de sueño.
2. Pautas de salud en el entorno profesional
  - 2.1. Tiempos de trabajo/tiempos de descanso. Desconexión digital
  - 2.2. El cuidado postural.
  - 2.3. Control del estrés.

### Metodología

En Criteria 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 Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

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

