

Higiene postural y espalda sana



Objetivos

- Disminuir el porcentaje de bajas laborales entre los trabajadores que realicen el curso.
- Mejorar la calidad de vida de los trabajadores.
- Mejorar el rendimiento laboral de los trabajadores.
- Mejorar las condiciones laborales de los trabajadores.
- Concienciar al trabajador de la importancia de su salud para el futuro de la empresa.
- Concienciar a la empresa de la importancia de la salud del trabajador para su futuro.
- Mejorar los hábitos de vida en términos de salud.
- Adoptar hábitos saludables antes, durante y después del trabajo.

Contenidos y estructura del curso

1. Introducción y teoría sobre la espalda.
2. Normas posturales sentado, de pie y acostado.
3. Higiene postural en el trabajo.
4. Higiene postural en el tiempo libre.
5. Programa de ejercicios para la prevención del dolor.

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 Critería

