



INSTRUCTOR DE PAUSA LABORAL SALUDABLE

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

El objetivo general del curso es desarrollar competencias para la promoción de pausas laborales saludables que contribuyan al bienestar físico y mental de los trabajadores, mejorando su calidad de vida y optimizando su rendimiento en el entorno laboral.



Objetivos específicos

- Fomentar la adopción de hábitos saludables en el entorno laboral.
- Implementar técnicas de ergonomía para prevenir lesiones físicas.
- Promover la actividad física y el bienestar emocional durante la jornada laboral.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Modulo 1: Introducción A Las Pausas Laborales

- Importancia de las pausas laborales
- Beneficios para la salud física y mental
- Estrategias para la implementación
- Factores de riesgo en el trabajo
- Herramientas para monitoreo y seguimiento

Modulo 2: Ergonomía En El Lugar De Trabajo

- Principios básicos de ergonomía
- Ajustes ergonómicos en el escritorio
- Uso adecuado de sillas y mesas
- Prevención de lesiones musculoesqueléticas
- Evaluación del espacio de trabajo

Modulo 3: Ejercicios De Estiramiento

- Técnicas de estiramiento en la oficina
- Ejercicios para cuello y hombros
- Movilidad para la espalda baja
- Rutinas de estiramiento de manos y muñecas
- Integración de pausas de estiramiento

Modulo 4: Ejercicios De Relajación

- Técnicas de respiración consciente

- Ejercicios de relajación progresiva
- Visualización y meditación en el trabajo
- Manejo del estrés laboral
- Prácticas de atención plena

Modulo 5: Baile Entretenido

- Beneficios del baile en el entorno laboral
- Ritmos y estilos para todos
- Coreografías simples y divertidas
- Sesiones de baile en grupos
- Integración del baile en la rutina diaria

Modulo 6: Alimentación Saludable En El Trabajo

- Planificación de comidas balanceadas
- Snacks saludables para la oficina
- Hidratación adecuada durante el día
- Identificación de alimentos energizantes
- Estrategias para evitar la comida chatarra

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl