



PAUSA ACTIVA EN EL TRABAJO

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Promover el bienestar físico y mental a través de pausas activas de 20 minutos, mejorando la movilidad, reduciendo la fatiga y aumentando la concentración en el trabajo o estudio.



Objetivos específicos

- Mejorar la movilidad articular y la postura corporal mediante ejercicios de calentamiento y estiramiento.
- Reducir la fatiga muscular y el estrés a través de ejercicios de activación y relajación.
- Favorecer la circulación sanguínea con movimientos dinámicos que previenen molestias derivadas del sedentarismo.
- Aumentar la energía y la concentración mediante técnicas de respiración y ejercicios de energización.



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:

MÓDULO 1: Movilidad Articular y Calentamiento

Movimientos de cuello (1 min)

Gira la cabeza suavemente de lado a lado.

Inclina la cabeza hacia los hombros.

Realiza círculos suaves con la cabeza.

Movimientos de hombros (1 min)

Rota los hombros hacia adelante y hacia atrás.

Eleva y baja los hombros lentamente.

Rotación de muñecas y codos (1 min)

Gira las muñecas en círculos en ambos sentidos.

Flexiona y estira los codos varias veces.

Rotación de tronco (1 min)

De pie, con las manos en la cintura, gira suavemente de un lado al otro.

Flexión y extensión de piernas (1 min)

Marcha en el mismo lugar, elevando rodillas al pecho.

MÓDULO 2: Activación Muscular

Sentadillas suaves (1 min)

Separa los pies al ancho de los hombros.

Baja lentamente como si te fueras a sentar.

Vuelve a subir controlando el movimiento.

Elevación de talones (1 min)

Ponte de puntillas y regresa al suelo lentamente.

Repite varias veces para activar la circulación.

Extensión de brazos con respiración (1 min)

Eleva los brazos al inhalar.

Bájalo suavemente al exhalar.

Estiramiento de espalda (1 min)

Inclínate hacia adelante con las rodillas semiflexionadas.

Deja que los brazos cuelguen relajados.

Giros de cadera (1 min)

Gira la cadera en círculos en ambos sentidos.

MÓDULO 3: Ejercicios de Relajación y Control Postural

Estiramiento de cuello (1 min)

Lleva la oreja hacia el hombro y mantén.

Cambia de lado.

Estiramiento de brazos y espalda (1 min)

Entrelaza los dedos y estira los brazos hacia adelante.

Luego, lleva los brazos hacia arriba.

Respiración profunda (1 min)

Inhala por la nariz y exhala por la boca, lentamente.

Estiramiento de piernas (1 min)

Apoya una pierna sobre una superficie baja y flexiónala.

Cambia de lado.

Relajación de manos (1 min)

Agita suavemente las manos y los dedos.

y mucho más...

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