



TÉCNICAS EN INTERVENCIÓN DE RELAJACIÓN MUSCULAR LABORAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado.





Objetivo general

Fortalecer El Bienestar Físico Y Mental De Los Trabajadores Mediante La Aplicación De Técnicas De Intervención De Relajación Muscular Laboral, Orientadas A Disminuir Tensiones Musculares, Reducir El Estrés Y Favorecer Un Ambiente De Trabajo Saludable.



Objetivos específicos

- Identificar Factores De Tensión Muscular Y Estrés Asociados A Las Actividades Laborales Que Pueden Afectar El Bienestar De Los Trabajadores.
- Aplicar Técnicas De Relajación Muscular Laboral A Través De Intervenciones Presenciales Individuales, Con El Apoyo De Personal Especializado.
- Promover El Autocuidado Y La Prevención De Molestias Musculoesqueléticas, Favoreciendo La Recuperación Física Y El Mejoramiento Del Clima 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:

Módulo 1

Técnicas En Intervención De Relajación Muscular Laboral

Contenidos:

Importancia De La Relajación Muscular En El Entorno Laboral Y Su Impacto En El Bienestar Físico Y Mental De Los Trabajadores.

Identificación De Tensiones Musculares Asociadas A Posturas Prolongadas, Estrés Laboral Y Fatiga Física.

Aplicación De Técnicas De Relajación Muscular Laboral Mediante Intervención Presencial Personalizada.

Jornada De Bienestar Laboral Con La Participación De Dos Técnicas En Relajación Muscular, Quienes Realizarán Intervenciones Individuales A Los Trabajadores De La Empresa.

Cada Trabajador Recibirá Una Sesión De Relajación Muscular De 30 Minutos, Orientada A Disminuir Tensiones, Favorecer El Descanso Corporal Y Mejorar El Bienestar General.

Beneficios De Los Masajes Laborales En La Reducción Del Estrés, Prevención De Molestias Musculoesqueléticas Y Promoción De Un Ambiente Laboral Saludable.

Reseña De La Intervención: Una Experiencia De Bienestar Diseñada Para Renovar Energías, Liberar Tensiones Acumuladas Y Potenciar El Equilibrio Físico Y Mental De Los Trabajadores, A Través De Técnicas Especializadas De Relajación Muscular Aplicadas En Un Ambiente Seguro, Cómodo Y Orientado Al Cuidado Integral De Las Personas.

Actividad Práctica: Intervención Presencial De Relajación Muscular Laboral Aplicada Por Dos Técnicas Especializadas, Considerando Sesiones Individuales De 30 Minutos Por Trabajador.

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