



TRABAJO **ERGONOMÉTRICO**

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Proveer conocimientos y prácticas para mejorar la ergonomía en el entorno laboral, minimizando riesgos y mejorando la salud y productividad de los trabajadores.



Objetivos específicos

- Identificar y evaluar riesgos ergonómicos en el lugar de trabajo.
- Aplicar principios ergonómicos para diseñar estaciones de trabajo seguras.
- Desarrollar estrategias para fomentar hábitos saludables en el entorno 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 Introducción a la Ergonomía

Contenidos:

Definición y principios básicos de la ergonomía.

Importancia de la ergonomía para la salud laboral.

Relación entre ergonomía y productividad.

Actividad práctica: Análisis de un puesto de trabajo y detección de problemas ergonómicos.

Módulo 2 Factores de Riesgo Ergonómicos

Contenidos:

Identificación de factores de riesgo ergonómicos.

Clasificación de los riesgos: físicos, cognitivos y organizacionales.

Impacto de los riesgos ergonómicos en la salud.

Normativas y estándares ergonómicos internacionales.

Actividad práctica: Evaluación de riesgos ergonómicos en un entorno simulado.

Módulo 3 Diseño Ergonómico del Puesto de Trabajo

Contenidos:

Principios de diseño ergonómico.

Adaptación del mobiliario y equipamiento.

Ergonomía en el uso de pantallas de visualización.

Ergonomía en el manejo de herramientas y maquinaria.

Actividad práctica: Reconfiguración de un puesto de trabajo según principios ergonómicos.

Módulo 4 Ergonomía y Movimientos Corporales

Contenidos:

Biomecánica y movimientos corporales.

Posturas correctas e incorrectas en el trabajo.

Técnicas de levantamiento seguro.

Importancia de las pausas activas.

Actividad práctica: Ejercicios de corrección postural y técnicas de levantamiento.

Módulo 5 Ergonomía Psicosocial

Contenidos:

Factores psicosociales en el trabajo.

Estrés laboral y su relación con la ergonomía.

Impacto del entorno laboral en el bienestar psicológico.

Estrategias para mejorar el ambiente psicosocial.

Actividad práctica: Taller de identificación y manejo del estrés laboral.

Módulo 6 Implementación de un Programa Ergonómico

Contenidos:

Pasos para implementar un programa ergonómico.

Evaluación y seguimiento de mejoras ergonómicas.

Capacitación y sensibilización de empleados.

Beneficios de un programa ergonómico efectivo.

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