



**Curso online.
Trabajador Saludable**



Working

Formación Integral S.L.

www.workingformacion.com

OBJETIVOS

Integrar en su rutina diaria y en el entorno de su puesto de trabajo un conjunto de pautas o rutinas de salud, que favorecerán su desempeño profesional y personal.

CONTENIDOS

1. HABITOS SALUDABLES PARA LA PERSONA.

1.1. Ejercicio físico.

1.2. Higiene.

1.3. Alimentación equilibrada.

1.4. Evitar hábitos tóxicos: alcohol, tabaco, drogas, automedicación

1.5. Pauta de sueño.

2. PAUTAS DE SALUD EN EL ENTORNO PROFESIONAL.

2.1. Tiempos de trabajo/tiempos de descanso.

2.2. El cuidado postural.

2.3. Control del estrés.

MODALIDAD

METODOLOGÍA

Online. Se entrega el material a través de nuestra plataforma virtual homologada. Contará con acceso a la misma las 24 horas al día los 365 días del año.

<http://cursosonline.workingformacion.com>

DURACIÓN

8 horas

IMPARTIDO POR

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un
DIPLOMA HOMOLOGADO por INAEM





Working

Formación Integral S.L.

Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza
976 242 109 - info@workingformacion.com

www.workingformacion.com

