

HERRAMIENTAS PARA MEJORAR TU SALUD LABORAL

15 horas

Del 18 de Junio al 2 de Julio de 2019

Martes y jueves de 16:30 a 19:30h.

CAEB Formación. c/ d'Aragó, 215, 1º 07008 Palma de Mallorca

Presentación

El 84% de los trabajadores señala sentir molestias derivadas de posturas y esfuerzos y las lesiones musculoesqueléticas representan casi el 40% del total de los accidentes laborales. Los Trastornos Musculoesqueléticos (TME's) representan el principal problema de salud laboral en nuestro país, con consecuencias, no sólo para la persona que los padece, que ve afectada su calidad de vida, sino también para las empresas, por los costes directos e indirectos que llevan asociados.

La promoción de la salud en el trabajo (PST) se está instaurando como uno de los principales pilares sobre los que pivotan las principales prácticas preventivas de éxito y el mejor camino para conseguir organizaciones sanas.

La adquisición de hábitos de vida saludables permite mejorar la salud, disminuir la accidentabilidad y las enfermedades, aumentar la productividad, disminuir el absentismo laboral, mejorar el clima laboral, la motivación y la participación, aumentar la retención de talento, disminuir la rotación de personal, reducir y/o eliminar el consumo de medicamentos, entre otros beneficios.

Objetivos

- Buscar el bienestar de los empleados de la empresa
- Reducir el absentismo laboral
- Mejorar el clima laboral
- Concentración en el puesto de trabajo
- Reducir dolores corporales
- Conocer técnicas para reducir la ingesta de medicamentos
- Mejorar la higiene postural
- Conocer los beneficios que implica el hacer ejercicios antes, durante y después de la jornada laboral
- Entender el por qué de lo que nos ocurre.

Contenidos

- Conocimientos anatómicos básicos para entender el porqué de lo que nos ocurre
- Entendimiento del estrés con relación a las somatizaciones
- Herramientas de gestión de estrés
- Conocimiento de herramientas prácticas para gestionar las dolencias del cuerpo
- Higiene postural

- Ejercicios de activación para antes de empezar a trabajar
- Taller de estiramientos
- Sesiones de relajación

Destinatarios

Este curso va destinado a personal de cualquier departamento de una empresa o personas que vayan a trabajar en una empresa y quieran conocer estas herramientas.

Ponente

Enrique Soler. Fascioterapeuta (técnica moderna que evita el dolor y respeta el cuerpo como eje principal), osteópata, quiromasajista, formador de empresas desde un punto de vista terapéutico, docente de fascioterapia y osteopatía.

Horario

Martes y jueves de 16.30h a 19.30h.

Metodología

Teórico –práctica basada en:

Formación presencial

Exposición oral, respaldada por una presentación con PowerPoint

Realización de talleres prácticos de higiene postural, activación del cuerpo antes de la jornada laboral, estiramientos y relajación

Requisitos y/o documentación a presentar por los participantes

Antes del inicio del curso: Solicitud de participación.

Si desea que BSEF realice los trámites para la bonificación de la formación deberá entregar los datos y convenio de agrupación de empresa debidamente cumplimentado con un mínimo de 3 días antes del inicio del curso.

Titulaciones

Los alumnos al finalizar el curso recibirán un certificado acreditativo de su participación en el mismo.

Cuota de inscripción:

195€ (185€ para asociados a la CAEB y desempleados) antes del inicio del curso e incluye la asistencia a las sesiones y la documentación. Si la empresa dispone de crédito formativo, BSEF incluye en este precio la gestión de la bonificación ante la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo. El pago será imprescindible para la realización de los trámites necesarios para la posterior bonificación de dichas actuaciones por parte de la empresa. 100% Bonificable.

BONIFICACIÓN: Bonificable a través del sistema de bonificación de la Seguridad Social

* El importe de bonificación indicado se basa en la aplicación de baremos económicos máximos/hora/alumno regulados en el Real Decreto 395/2007. No obstante las empresas han de tener en cuenta otras variables tales como crédito disponible y porcentaje de cofinanciación privado exigido.

Lugar de realización: C/ Aragón, 215, 1ª planta. 07008 . Palma de Mallorca Tel.971 70 60 14

formacion@caeb.es www.caeb.es www.caebformacion.com