



## **Curso online. Trabajador Saludable**



*Working*

Formación Integral S.L.

[www.workingformacion.com](http://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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABITOS SALUDABLES PARA LA PERSONA.**

1. Ejercicio físico.
2. Higiene.
3. Alimentación equilibrada.
4. Evitar hábitos tóxicos: alcohol, tabaco, drogas, automedicación
5. Pauta de sueño.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PAUTAS DE SALUD EN EL ENTORNO PROFESIONAL.**

6. Tiempos de trabajo/tiempos de descanso.
7. El cuidado postural.
8. 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**





*Working*

Formación Integral S.L.

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

[www.workingformacion.com](http://www.workingformacion.com)

