FORMAGESTING
Formación, Gestión y Consultoría

Trabajador saludable

Duración: 8 horas

Modalidad: Telefomación

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**.
   - Ejercicio físico.
   - Higiene.
   - Alimentación equilibrada.
   - Evitar hábitos tóxicos: alcohol, tabaco, drogas, automedicación
   - Pauta de sueño

2. **PAUTAS DE SALUD EN EL ENTORNO PROFESIONAL.**
   - Tiempos de trabajo/tiempos de descanso.
   - El cuidado postural.
   - Control del estrés

Contacto e inscripción:

- Email: formacion@formagesting.com
- Teléfono: 722164372 / 672836085

Información adicional:

- Convocatoria continua.
- La plataforma está abierta 24x7 y es accesible.
- Los cursos de Formagesting son bonificables por Fundae. Al contratar el curso, la gestión se realiza de manera gratuita.