

Bienestar profesional (5h)

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.

Duración: 5 horas online con una duración de 1 mes en plataforma

Contenidos

UNIDAD	CONTENIDOS
Hábitos saludables para la persona	Ejercicio físico. Higiene. Alimentación equilibrada. Evitar hábitos tóxicos: alcohol, tabaco, drogas, automedicación Pauta de sueño.
Pautas de salud en el entorno profesional	Tiempos de trabajo/tempos de descanso. Desconexión digital El cuidado postural. Control del estrés.