SEAD310PO. TRABAJADOR SALUDABLE

SKU: PSSEAD310PO

Horas: 8

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.

CONTENIDO

- **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.