



TALLERES DE SALUD

wellnessjob

TALLERES O CONFERENCIAS INFORMATIVAS SOBRE SALUD

Nutrición

Un taller sobre hábitos de alimentación saludable, una sesión orientada a dar pautas sobre las bases de la alimentación equilibrada en función de la edad, la distribución de los alimentos, la dieta y las necesidades de suplementos. Incluye sesión práctica de elaboración de menús saludables.

Duración del taller: 3h

Número de personas recomendado: 30 personas

Profesorado: Diplomada en Dietética y Nutrición

Material necesario: portátil y retroproyector para power point.

Salud de espalda

Taller formativo sobre como prevenir los dolores de espalda, con una parte teórica y una sesión práctica con la realización de ejercicios. Objetivos del taller: conocer nuestra espalda y que podemos hacer para protegerla, tanto a nivel laboral como en nuestro día a día.

Contenidos:

Anatomía básica de la columna

Principales patologías

Control postural
Autoconocimiento corporal
Técnicas de control postural
Respiración y relajación

Actividad física: ejercicios de tonificación y estiramientos para prevenir el dolor. Duración del taller: 6h (2h teóricas y 4h prácticas).

Profesorado: las sesiones teóricas las impartirá una doctora en medicina deportiva y una fisioterapeuta de SE Bac de Roda. Las sesiones prácticas, personal técnico de CET10.

Número de personas recomendado: 20.

Material necesario: portátil, retroproyector y colchonetas para la sesión teórica.

¿Como reducir el estrés?

Objetivos

Conocer los procesos básicos del funcionamiento y reflexionar sobre la propia situación de estrés. Detectar las dinámicas disfuncionales elementales de cada persona. Reconocer el estrés personal y laboral.

Contenidos

Análisis de la organización y de nuestro rol.

Aprender a observar y reconocer las emociones que crean estrés.

Técnicas prácticas para afrontar el estrés.



Metodología Mediante el aprendizaje vivencial personal y grupal se trabaja la dinámica pregunta-respuesta. Ejercicios y análisis situacional.

Duración del curso: 3h

Número personas recomendado: 30 personas.

Profesorado: Dra. en Ciencias de la Enfermería, grupalista y experta en comunicación terapéutica y metodología educativa.

Material necesario: portátil y retroproyector para power point.

Como reducir el estrés con técnicas de Yoga

Objetivos

Gestionar el estrés y conseguir el equilibrio emocional, ayudando a mantener la salud y aumentar la vitalidad mediante diferentes técnicas de yoga.

Contenidos

Como mantener la calma en situaciones extremas. Como mejorar la respuesta ante el estrés crónico. Técnicas de relajación profunda.

Metodología

Curso principalmente práctico, basado en el entrenamiento físico y mental como base indispensable para asimilar la parte teórica.

Duración del curso: 4h (6 sesiones de 30 minutos presenciales + 1h de teoría y ejercicios para practicar en casa). En el formato de sesiones de 1 h, la duración del curso también sería de 4h (3 sesiones de 1 h presenciales + 1h de teoría y ejercicios individuales para practicar en casa).

Material necesario: es necesario un espacio de la empresa donde el alumno pueda estar sentado o estirado sobre una colchoneta en el suelo.

Risoterapia

Reír es una divertida actividad para desarrollar en grupo que comporta realizar un ejercicio saludable, liberando tensiones y potenciando la autoestima. La risoterapia es ideal para motivar a los trabajadores, ayudar en la resolución de conflictos, facilitando el desarrollo de capacidades como el liderazgo desde la empatía y el buen humor.

Contenidos

Conferencia introductoria: beneficios de reír, tipos de risa y como reír. Juegos de presentación: Juegos sencillos que p de primer contacto. Juegos de confianza: ejercicios físicos para calmar la mente y reducir el estrés.



Juegos de conocimiento, cooperación y cohesión: juegos para cohesionar el grupo de trabajo.

Juegos de distensión, ejercicios de respiración, visualización e interiorización para liberar energía y hacer reír.

Después destinaremos unos minutos a la relajación. Reactivación del cuerpo y despedida.

Duración del curso: 2 horas

Número de personas recomendado: 10-20.

Profesorado: Diplomada en pedagogía y actriz.

Material necesario: no requiere material extra (nosotros facilitamos todo el material necesario).

Dejar de fumar

Taller que tiene como objetivo motivar a los participantes a tomar decisiones sobre su hábito y conocer las herramientas y habilidades necesarias para dejar el consumo de tabaco.

Contenidos

Actitud frente al tabaco.

Comparar los motivos entre fumar y dejarlo.

Síntomas del síndrome de abstinencia.

Explorar los beneficios del abandono del tabaco.

Ideas para los días previos a dejar el tabaco y para una correcta alimentación.

Metodología: basada en el aprendizaje vivencial.

Se hará una breve exposición teórica dinámica con ejercicios grupales.

Duración del curso: 3h.

Número personas recomendado: 30 personas.

Profesorado: Dra. en Ciencias de la Enfermería, grupanalista y experta en comunicación terapéutica y metodología educativa.

Material necesario: portátil y retroproyector para power point.



Rbla. Guipúzcoa 23-25 bajos 3. Tlf: 93.278.31.35
www.cet10.org

CET 10 