



TALLERS DE SALUT

*wellnessjob*

## TALLERS O XERRADES INFORMATIVES SOBRE SALUT

### Nutrició

Un taller sobre hàbits d'alimentació saludable, una sessió orientada a donar pautes sobre les bases de l'alimentació equilibrada en funció de l'edat, la distribució dels aliments, la dieta i les necessitats de suplement. Inclou sessió pràctica d'elaboració de menús saludables.

**Duració del taller:** 3h

**Nombre de persones recomanat:** 30 persones

**Professorat:** Diplomada en Dietètica i Nutrició

**Material necessari:** portàtil i retroprojector per a power point.

### Salut d'esquena

Taller formatiu sobre com prevenir els dolors d'esquena, amb una part teòrica i una sessió pràctica amb la realització d'exercicis. Objectius del taller: conèixer la nostra esquena i què podem fer per protegir-la, tant a nivell laboral com en el nostre dia a dia.

**Continguts:**

Anatomia bàsica de la columna

Principals patologies

Control postural

Autoconeixement corporal

Tècniques de control postural

Respiració i relaxació

**Activitat física:** exercicis de tonificació i estiraments per prevenir el dolor. Duració del taller: 6h (2h teòriques y 4h pràctiques).

**Professorat:** les sessions teòriques les impartirà una doctora en medicina esportiva y una fisioterapeuta de SE Bac de Roda. Les sessions pràctiques personal tècnic de CET10.

**Nombre de persones recomanat:** 20.

**Material necessari:** portàtil, retroprojector i colxonetes per a les sessions teòriques.

### Com reduir l'estrès?

**Objectius**

Conèixer els processos bàsics del funcionament i reflexionar sobre la pròpia situació d'estrès. Detectar les dinàmiques disfuncionals elementals de cada persona. Reconèixer l'estrès personal i laboral.

**Continguts**

Anàlisi de l'organització i del nostre rol.

Aprendre a observar i reconèixer les emocions que creen estrès.

Tècniques pràctiques per fer front a l'estrès.



**Metodologia** Mitjançant l'aprenentatge vivencial personal i grupal es treballa la dinàmica pregunta-resposta. Exercicis i anàlisi situacional.

**Duració del curs:** 3h

**Nombre de persones recomanat:** 30 persones.

**Professorat:** Dra. en Ciències de l'Infermeria, grupalista i experta en comunicació terapèutica i metodologia educativa.

**Material necessari:** portàtil i retroprojector per power point.

## Com reduir l'estrès amb tècniques de ioga

### Objectius

Gestionar l'estrès i assolir l'equilibri emocional, ajudant a mantenir la salut i augmentar la vitalitat mitjançant diferents tècniques del ioga.

### Continguts

Com mantenir la calma en situacions extremes  
Com millorar la resposta a l'estrès crònic  
Tècniques de relaxació profunda.

### Metodologia

Curs principalment pràctic, basat en l'entrena-

ment físic i mental com a base indispensable per assimilar la part teòrica.

**Duració del curs:** 4h (6 sessions de 30 minuts presencials + 1h de teoria i exercicis individuals per practicar a casa). En el format de sessions d'1h, la duració del curs també seria de 4h (3 sessions d'1 h presencials + 1h de teoria i exercicis individuals per practicar a casa)

**Material necessari:** cal disposar d'un espai a l'empresa on l'alumne pugui estar assegut o estirat sobre una protecció al terra.

## Risoteràpia

Riure és una divertida activitat per a desenvolupar en grup que comporta realitzar un exercici saludable, alliberant tensions i potenciant l'autoestima. La risoteràpia és ideal per a motivar als treballadors, ajudar en la resolució de conflictes, facilitant el desenvolupament de capacitats com el lideratge des de l'empatia i el bon humor

### Continguts

Xerrada introductòria: beneficis del riure, tipus de riure i com riure.

Jocs de presentació: Jocs molt senzills que permeten un primer contacte.

Jocs de confiança: exercicis físics per calmar la ment i reduir l'estrès.

Jocs de coneixement, cooperació i cohesió: són



jocs per cohesionar el grup de treball.  
Jocs de distensió, exercicis de respiració, visualització i interiorització per alliberar energia i per a fer riure.

Després destinarem uns minuts a la relaxació. Re-activació del cos i comiat

**Duració del curs:** 2 hores

**Nombre de persones recomanat:** 10-20 persones.

**Professorat:** Diplomada en pedagogia i actriu.

**Material necessari:** no requereix material extra (nosaltres facilitarem el material necessari).

## Deixar de fumar

Taller que té com objectiu motivar als participants a prendre decisions sobre el seu hàbit i conèixer les eines i habilitats necessàries per deixar el consum del tabac.

### Continguts

Actitud en front al tabac.

Comparar els motius per deixar de fumar i seguir fumant.

Síntomes del síndrome d'abstinència.

Explorar els beneficis de l'abandonament del tabac.

Idees pels dies previs a deixar el tabac i per una correcta alimentació.

**Metodologia:** Està basada en l'aprenentatge vivencial. Es farà una breu exposició teòrica dinàmica amb exercicis grupals.

**Duració del curs:** 3h.

**Nombre de persones recomanat:** 30 persones.

**Professorat:** Dra. en Ciències de l'Infermeria, grupalista i experta en comunicació terapèutica i metodologia educativa.

**Material necessari:** portàtil i retroprojector per power point.



Rbl. Guipúscoa 23 - 25, baixos 3 - 08018 Barcelona - Tel. 93 278 31 35 - Fax 93 305 50 62  
[www.cet10.org](http://www.cet10.org)

**CET 10** 