

HIGIENE POSTURAL. 6 HORAS.

OBJETIVO

A través del curso de Higiene Postural aprenderás a cuidar tu espalda mientras desarrollas tus actividades cotidianas. Siguiendo las recomendaciones del curso evitarás nuevos dolores de espalda. Como consecuencia, será más difícil que causes baja laboral, siendo un valor mucho más positivo para tu organización. Con el curso, desde el primer día, cambiarás tu forma de moverte y actuar hacia formas más cómodas y saludables.

CONTENIDO

- Disminuir el porcentaje de bajas laborales entre los trabajadores que realicen el curso.
- Mejorar la calidad de vida de los trabajadores.
- Mejorar el rendimiento laboral de los trabajadores.
- Mejorar las condiciones laborales de los trabajadores.
- Concienciar al trabajador de la importancia de su salud para el futuro de la empresa.
- Concienciar a la empresa de la importancia de la salud del trabajador para su futuro.
- Mejorar los hábitos de vida en términos de salud.
- Adoptar hábitos saludables antes, durante y después del trabajo.