



CURSO GIMNASIA DE PAUSAS ACTIVAS

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Es De Nuestro Completo Conocimiento Que Las Pausas Activas Y Los Descansos Entre Labores Son Necesarios Para Incrementar La Creatividad Y La Productividad En El Trabajo, Prevenir Lesiones Osteomusculares E Incluso Mejorar El Clima Laboral Y Combatir La Monotonía. Pese A Tener Claridad Sobre Esto, Muchas Veces Olvidamos Hacer Estas Pausas Durante El Día O Simplemente Las Pasamos Por Alto Con La Excusa De Que No Tenemos Mucho Tiempo O No Sabemos Qué Ejercicios Y Actividades Realizar Para Beneficiar Cada Parte Del Cuerpo.



Objetivos específicos

- 1. ¿Qué Es La Pausa Activa?
-
- Introducción A La Pausa Activa
- Ventajas De La Pausa Activa
- Pausa Activa= Mayor Rendimiento Laboral
-
- 2. El Origen
-
- 3. Ergonomía
-
- Pasos De Identificación Del Riesgo Ergonómico
- Riesgo Ergonómico En Mi Empresa
- ¿Ausentismo O Reporte De Lesiones?
- Tipos De Riesgos Ergonómicos
- Valoración De Los Riesgos Ergonómicos

Temario del curso:

Modulo 1: ¿Qué Es La Pausa Activa?

- Introducción A La Pausa Activa
- Ventajas De La Pausa Activa
- Pausa Activa= Mayor Rendimiento Laboral

Modulo 2: El Origen

Modulo 3: Ergonomía

- Pasos De Identificación Del Riesgo Ergonómico
- Riesgo Ergonómico En Mi Empresa
- ¿Ausentismo O Reporte De Lesiones?
- Tipos De Riesgos Ergonómicos
- Valoración De Los Riesgos Ergonómicos

Modulo 4: Acciones. Capacitación En Biomecánica Laboral

Modulo 5: Acciones. Pausas Activas Y Análisis Ergonómicos

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl