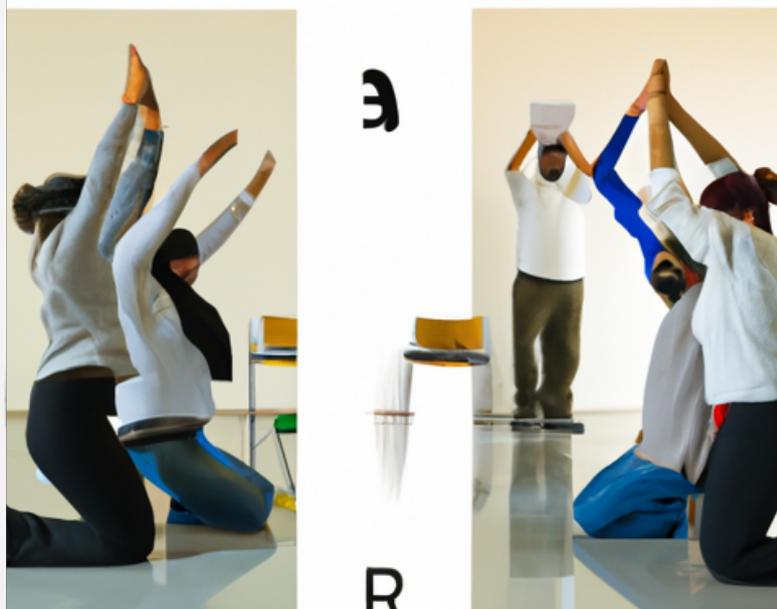


RetaReitai



TALLER PRÁCTICO DE PAUSA ACTIVA EN EL TRABAJO

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Promover la importancia de la pausa activa en el ambiente laboral. Proporcionar conocimientos y técnicas prácticas para su implementación en el lugar de trabajo.



Objetivos específicos

- 1. Entender los conceptos básicos de la pausa activa
- 2. Aprender diversas técnicas de pausa activa y yoga que pueden ser aplicadas en el lugar de trabajo.
- 3. Fomentar la importancia de la pausa activa y el yoga para el bienestar físico y mental de los empleados.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:



Módulo 1: Introducción a la pausa activa y el yoga

- Beneficios de la pausa activa y el yoga
- Importancia de la pausa activa en el trabajo

Módulo 2: Técnicas de pausa activa

- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de estiramiento
- Ejercicios de relajación

Módulo 3: Pausa activa para diferentes ambientes de trabajo

- Pausa activa para sector oficina y automotriz



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