



HIGIENE POSTURAL Y ESPALDA SANA

OBJETIVOS:

- Disminuir el porcentaje de bajas laborales entre los trabajadores.
- Mejorar la calidad de vida.
- Mejorar el rendimiento laboral.
- Mejorar las condiciones laborales.
- 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.

DIRIGIDO A:

- Trabajadores que quieran o necesiten mejorar sus condiciones laborales y su rendimiento en el trabajo.
- Trabajadores que presenten síntomas de sobrecarga general o localizada durante la jornada laboral.
- Empresas que quieran aumentar la seguridad laboral y disminuir el absentismo laboral por enfermedad.
- Cualquier persona que quiera mejorar su calidad de vida.

FECHA:
2º SEMESTRE 2025

DURACIÓN:
10 HORAS

INSCRIPCIÓN