

88 SALUD LABORAL ESTIRAMIENTOS Y RELAJACION MUSCULAR EN EL SECTOR DE LOS ASESORES FISCALES

DURACIÓN Y MODALIDAD

35 horas
Distancia

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Al finalizar la acción formativa el alumno debe ser capaz de:

- Obtener las nociones básicas sobre la relajación y los estiramientos en los distintos puestos de trabajo.

Objetivos específicos:

Al finalizar la acción formativa el alumno debe ser capaz de:

- Relajar siguiendo las indicaciones de las diferentes técnicas de relajación y realizar los ejercicios de forma autónoma.
- Conocer el concepto de relajación y realizar ejercicios de relajación así como el método Jacobson.

CONTENIDOS:

1. ESTIRAMIENTOS

- Concepto
- Flexión de cuello hacia delante
- Flexión de lateral de cuello
- Flexión de ronco hacia delante
- Estiramientos posteriores de brazos
- Encogimiento de hombros

2. RELAJACIÓN

- Concepto
- El método de jacobson
- Ejercicios de relajación

* SENSIBILIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL.

