



Educación postural y autorrelajación de conductores

Aula Virtual 2021





ACCIÓN FORMATIVA:

EDUCACIÓN POSTURAL Y AUTORRELAJACIÓN DE CONDUCTORES

DURACIÓN:

40 horas

OBJETIVOS:

Adquirir las nociones básicas en materia de anatomía humana que permitan comprender las patologías derivadas de una mala postura.

Identificar las lesiones y patologías más frecuentes asociadas a mantener malas posturas de forma continuada y a las situaciones de estrés laboral.

Aprender la forma de prevenir lesiones mediante la corrección postural.

Conocer las técnicas de relajación que se pueden aplicar para reducir las tensiones asociadas al ejercicio de la conducción profesional.

Adquirir conciencia sobre la importancia de la alimentación para el cuidado de la salud y su peso en el ejercicio de la conducción.

CONTENIDOS:

- Unidad de aprendizaje 1: Nociones de anatomía.
- Unidad de aprendizaje 2: Mecanismos de lesión y patologías más frecuentes derivadas de las malas posturas y los procesos de estrés en el ámbito laboral.
- Unidad de aprendizaje 3: Corrección postural y ergonomía en el trabajo.
- Unidad de aprendizaje 4: Técnicas de auto tratamiento y relajación al volante.
- Unidad de aprendizaje 5: Técnicas de auto tratamiento y relajación en casa.
- Unidad de aprendizaje 6: La alimentación adecuada.
- Unidad de aprendizaje 7: Recomendaciones.
- Unidad de aprendizaje 8: El cerebro ordenador biológico corporal. Comprensión del funcionamiento corporal como medio de evitar lesiones y mejorar el bienestar personal.



PROGRAMA FORMATIVO