

Introducción

La Confederación Española de Organizaciones Empresariales, CEOE, organiza este Taller de Promoción de Hábitos de Vida Saludables en el contexto laboral dirigidos a trabajadores de PYMES.

Impartidos por profesionales sanitarios, se trata de un taller experiencial orientado a concienciar y sensibilizar a los destinatarios sobre aspectos de mejora de la calidad de vida.

Objetivos

El taller tiene como objetivo:

- Promover comportamientos más saludables en el entorno laboral.
- Sensibilizar sobre la importancia del cuidado de la alimentación para la mejora y el mantenimiento de la salud.
- Concienciar sobre el impacto del bienestar psicológico en las actividades cotidianas.
- Proporcionar herramientas para un buen control postural y una mejora de la salud musculoesquelética.

Taller de Promoción de Hábitos de Vida Saludable

24 de septiembre de 2018

Horario: 09.30 h- 13.30 h

**Lugar de celebración: Geotlanter, S.L.
Av. de Europa, 34 B
28023 Pozuelo de Alarcón (Madrid)**

Programación

●	09:30	Introducción
	09:45	D ^a . Helena Morales de Labra
●	09:45	Relación adecuada entre pensamientos y emociones
	10:45	D ^a . Elvira Nieto Fernández
●	10:45	Alimentación flexible
	11:30	D. Carlos Aznar Gallego
●	11:30	Coffee Break Práctico
	12:00	
●	12:00	Ejercicio y equilibrio corporal
	13:00	D ^a . Esther López del Prado Magariño
●	13:00	Coloquio cierre
	13:30	

Metodología

Las diferentes sesiones del taller están diseñadas en dos bloques:

• Aspectos teóricos

Se transmitirán los conceptos básicos de nutrición, de bienestar psicológico y físico y sus efectos sobre la salud en su totalidad.

Se proporcionarán estrategias para una mejora de la alimentación diaria de los participantes.

Se tratarán aspectos fundamentales sobre la gestión de los pensamientos y las emociones a través de la conducta.

Se darán herramientas para mantener una correcta posición y control del organismo dentro y fuera del entorno laboral.

• Aspectos prácticos

Los participantes realizarán prácticas sencillas que les permitan experimentar los conceptos anteriores.

Con la Financiación de:

