

## 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.

Se trata de un taller orientado a concienciar y sensibilizar a los destinatarios sobre aspectos de mejora en sus hábitos de vida con el fin de mejorar su calidad de vida tanto profesional como personal.

El taller se imparte por el Equipo de Proyectos de Prevención de Riesgos Laborales de CEOE compuesto por prevencionistas, un nutricionista, una psicóloga y una fisioterapeuta.

## 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

**13 de noviembre de 2018**

**Horario: 09:30 - 13:30h**

**Lugar de celebración: Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA)**

**Vía de Servicio A-6, 15**

**28400 – Collado Villalba (Madrid)**

## Programación

- **09:30** La importancia de la Prevención de Riesgos Laborales en el mundo laboral  
**09:45** D. Fidel Paulino Martínez Tello
- **09:45** Ejercicio y equilibrio corporal  
**10:45** D<sup>a</sup>. Esther López del Prado Magariño
- **10:45** Alimentación flexible  
**11:30** D. Carlos Aznar Gallego
- **11:30** Coffee Break  
**12:00**
- **12:00** Relación adecuada entre pensamientos y emociones  
**13:00** D<sup>a</sup>. Elvira Nieto Fernández
- **13:00** Coloquio cierre  
**13:30**

## Metodología

El Taller se divide en dos bloques:

- Aspectos teóricos:

Se informará de la importancia de una adecuada concienciación preventiva, conociendo los posibles riesgos laborales existentes en los diferentes puestos de trabajo.

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

- Aspectos prácticos

Se facilitarán recomendaciones para mantener una correcta posición y control del organismo dentro y fuera del entorno laboral, realizando ejercicios prácticos de estiramientos.

Se proporcionarán estrategias y pequeñas pautas básicas para una mejora en la alimentación diaria de los participantes, disfrutando de un saludable y nutritivo desayuno.

Se dará herramientas sencillas sobre la gestión de los pensamientos y las emociones a través de la conducta realizando diferentes ejercicios prácticos donde se simularán posibles situaciones reales que se dan en el día a día.

Con la financiación de:

