



## HABILIDADES

**Habitos saludables en el entorno laboral****DURACIÓN:**

10 Horas

**ÁREA:**

HABILIDADES

Habilidades empresariales

**LOCUCIONES:**

ES

**PERSONAJE****CONDUCTOR:**

SÍ FOTOGRÁFICO MUJER

**DESCRIPCIÓN:**

*Desarrollar una actividad laboral no debe estar reñida con sentirse bien y mantener una buena salud. Cada actividad presenta unos factores de riesgo para la salud que deben ser conocidos y hay una serie de hábitos que se puede llevar a cabo en el entorno laboral para sentirse bien. La alimentación en el entorno laboral es uno de los aspectos a los que se suele prestar menos atención y que tiene una gran importancia cuando es en la organización donde se pasan más hora y en muchas ocasiones la alimentación no se realiza de la forma más adecuada.*

**OBJETIVOS:**

Concienciar sobre la salud en el entorno laboral.

Dar a conocer los principales factores de riesgos para la salud en el entorno laboral.

Facilitar un conocimiento de los hábitos y las medidas que se pueden adoptar para que los riesgos asociados a la salud se minimicen.

Mostrar hábitos saludables en la alimentación en el centro de trabajo.

**CONTENIDOS:**

1. La salud en el entorno laboral.
2. Hábitos saludables de alimentación: la dieta mediterránea.
3. Nutrientes, alimentos y elaboración de menús para la oficina.
4. El sedentarismo.
5. Actividad física: ejercicios de relajación y estiramientos en la oficina.
6. Buenos hábitos en el entorno laboral