

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

SEAD310PO TRABAJADOR SALUDABLE

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABITOS SALUDABLES PARA LA PERSONA

1. Ejercicio físico
2. Higiene
3. Alimentación equilibrada
4. Evitar hábitos tóxicos: alcohol, tabaco, drogas, automedicación
5. Pauta de sueño

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PAUTAS DE SALUD EN EL ENTORNO PROFESIONAL

1. Tiempos de trabajo/tiempos de descanso
2. El cuidado postural
3. Control del estrés



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es