

Prevenició del mal d'esquena



Presentació

Les postures mantingudes de manera incorrecta, sovint de manera prolongada en el lloc de treball, són responsables de molèsties a les vèrtebres cervicals, dorsals, lumbar o al sacre.

El risc de patir mal d'esquena **es redueix** considerablement **adquirint uns bons hàbits** pel que fa a higiene postural.

Objectius

- Prevenir **problemes d'esquena**.
- Integrar hàbits de **vida saludable**.
- Aprendre **nous mètodes** de mobilitat.

Contingut

- Sosteniment i moviment del cos humà.
- Principis de mecànica corporal.
- Mobilització, trasllat i deambulació.
- Pràctiques d'exercicis d'estirament.

Durada

6 hores lectives

Data: 16 i 18 de juliol de 2018

Horari: de 16:00 a 19:00 h.

Lloc: Gerval

C/ Rosselló, 17-Sant Cugat del Vallès

Preu: 75 €

100% Bonificable

Places limitades per ordre d'inscripció

Per a més informació i inscripcions:

formacio@gerval.org - 93 674 08 04

Gestió dels Somriures



Presentació

Les persones que **riuen** més sovint també solen tenir una **vida social més intensa** i mantenen un estret contacte amb la seva família i amics. D'aquesta manera, la sensació de benestar té el seu origen tant en la freqüència amb què riuen, com en la seva relació amb les persones del seu entorn.

El **principal objectiu** d'aquest programa de formació és provocar **el riure de manera sincera** per experimentar els beneficis que aporta a nivell psicològic, físic i social.

Objectius

- **Aprendre a desestressar-se i relaxar-se** profundament.
- Beneficiar, mitjançant el riure, el sistema muscular, respiratori, nerviós cardíac, cerebral i digestiu.
- Aprendre a estar més presents i **augmentar l'estat d'ànim**.

Contingut

- Les cures del cuidador: tenir autocura per cuidar millor.
- Dinàmiques del riure: potenciar el nostre riure intern, aprendre a somriure i riure més per sentir-nos millor i transmetre bon humor.
- Relaxació i pensaments positius: saber asserenar la ment i optimitzar-la.
- El sentit lúdic laboral: com aplicar les tècniques en el lloc de treball. Ser creatius i gaudir en el lloc de treball.

Durada

6 hores lectives

Data: 17 i 19 de juliol de 2018

Horari: de 16:00 a 19:00

Lloc: Gerval

C/ Rosselló, 17·Sant Cugat del Vallès

Preu: 75 €

100% Bonificable

Places limitades per ordre d'inscripció

Per a més informació i inscripcions:

formacio@gerval.org · 93 674 08 04