



Gimnasia laboral & Pausas activas
Outdoor

itraining.cl



Antecedentes OTEC

Razón Social	:	Empresa de Capacitación Computronic Ltda.
Nombre de Fantasía	:	OTEC Itraining Capacitaciones
Nº registro SENCE	:	276-15/01/1996
Certificados	:	NCH2728 ISO 9001:2008 ES-1143/2006
Nº años de experiencia	:	Desde 1994 fortaleciendo competencias.

Nombre del curso

Gimnasia laboral & Pausas activas | Outdoor.

Descripción

Experiencia de aprendizaje vivencial que consiste en realizar una serie de ejercicios con gasto calórico que se realizan en el puesto de trabajo y tiene por objetivo fortalecer determinada musculatura, la cual es exigida durante la jornada de trabajo, para corregir problemas posturales y lesiones que para las empresas representan costos operativos.

Se acompaña en breves espacios de tiempo por una pausa activa, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente de trabajo, a través, de ejercicios de estiramiento que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

Duración | horas

El curso tiene una duración de 10 horas vivenciales.

Objetivo general

- Generar bienestar y mejorar las relaciones interpersonales a través de la gimnasia laboral.
- Prevenir y recuperar de las llamadas “dolencias del trabajo”.
- Desarrollar beneficios de carácter fisiológico, psicológico, social y empresarial.

Lugar de Capacitación

Las instalaciones del cliente.

Informe final

Una vez finalizado el curso, se emite un informe final de capacitación que contiene los siguientes documentos:

- Informe del curso.
- Diploma que acredita participación del alumno.

Resultados esperados

La Gimnasia laboral y pausa activa son herramienta destinada a compensar el esfuerzo diario realizado por las personas, entregando un espacio destinado a la educación, recuperación y formación de hábitos hacia una vida saludable.

Se espera que adquiriendo esta conducta de ejercicios dentro de la jornada laboral, los participantes mejoren la productividad y disminuyan las licencias médicas por trabajos sistemáticamente repetitivos.

Solicitud de reunión y Cotizaciones

En OTEC ITraining queremos responder a tus consultas. Te invitamos a solicitar una reunión con nuestras asesoras de capacitación.

Escríbenos a ventas@itraining.cl y te responderemos a la brevedad