

Formación:



**HÁBITOS
SALUDABLES (10h)**





Formación:

 **HÁBITOS
SALUDABLES (10h)**

 **CATEGORÍA:** Formación Preventiva.

-  **OBJETIVOS:**
- ▶ Formar a los trabajadores en los diferentes aspectos que influyen en el estado de salud integral, para que dispongan de herramientas y conocimientos suficientes para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma.
 - ▶ Aportar información sobre hábitos de vida saludable que conviene mantener en el desarrollo de la vida diaria.
 - ▶ Identificar factores de riesgo que podrían ser perjudiciales para la salud.
 - ▶ Conocer qué conductas se pueden mejorar y qué precauciones conviene adoptar para tener un estilo de vida saludable dentro y fuera del trabajo.
 - ▶ Contribuir a la mejora de un entorno de empresa saludable.

 **DIRIGIDO A:** Todo el colectivo de trabajadores.

 **TEMÁTICA:** Formación específica para mantener el desarrollo de la actividad física en el ámbito laboral.

 **MODALIDAD:** Semipresencial (2h presenciales y 8h online).

 **DURACIÓN:** **10 horas** (Teóricas).