

# CURSO BÁSICO DE HÁBITOS SALUDABLES PARA EL AUMENTO DEL RENDIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL

## INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad donde se exige la inmediatez, se penaliza la pausa y estamos “apagando fuegos” de manera constante y automática.

Esto nos lleva a una situación de estrés continuo, que se mezcla con la sensación de tener siempre algo que hacer y culparnos por no hacer más de lo que podemos.

¿Cuántas veces hemos escuchado, o incluso hemos dicho, frases como: no tengo tiempo, no llego, no doy para más, no puedo concentrarme, no puedo levantarme, me hace daño todo...etc?

## OBJETIVO

En este curso fomentaremos los hábitos relacionados con la fisiología, psicología, nutrición, entrenamiento físico y meditación, y aprenderemos a estar bien con nosotros mismos y trasladar esto a la vida personal y laboral, mejorando nuestro rendimiento y, en consecuencia, el del equipo.

## DESTINADO A

Todas las personas laboralmente activas que quieran aumentar su rendimiento y dar el máximo al mismo tiempo que se cuidan.

Todas las empresas que quieran potenciar el rendimiento y la salud de sus trabajadores y trabajadoras, favoreciendo los buenos hábitos.

## **METODOLOGIA**

El curso se estructura en 5 partes:

1. Introducción general del curso y explicación de los objetivos.
2. Alimentación: clase teórico-práctica sobre los alimentos que nos beneficiarán más y menos en nuestro día a día. Existe la opción de incorporar un ejemplo de desayuno o comida saludable.
3. Deporte: clase teórica de los beneficios de practicar deporte para un buen equilibrio diario. Existe la opción de incorporar una práctica deportiva de ejemplo.
4. Meditación: clase teórica de los beneficios de la meditación o mindfulness con la opción de una práctica guiada.
5. Cierre con debate final sobre lo que se ha aprendido en el curso. Dudas y reflexiones.

## **PROFESORADO**

Contamos con un profesorado titulado y con amplia experiencia en las actividades que se explicarán y practicarán. Sus CV se adjuntarán en la ficha de actividad.

## **DURACIÓN**

El curso tiene una duración de 4 horas lectivas repartidas de la siguiente manera:

- 1 hora de formación en alimentación
- 1 hora de formación en deporte
- 1 hora de formación en meditación
- 1 hora entre la introducción y el cierre final