

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