

Ginástica ocupacional aplicada ao Teletrabalho

Workshops

www.dual.pt



Mantenha corpo e mente ativos mesmo em regime de teletrabalho.

Objetivos

Este curso permitirá a cada um dos participantes:

- Reconhecer a importância de alternar a prática de teletrabalho com a adoção de um estilo de vida ativo, com a prática de exercício físico, uma alimentação saudável e períodos de pausa e relaxamento;
- Compreender a importância de realizar exercícios de preparação, alongamento, recuperação e relaxamento, após um período de teletrabalho em posturas estáticas ou rígidas;
- Saber identificar quais as posições e movimentos passíveis de provocar Lesões Musculo. Esqueléticas, aquando do teletrabalho;
- Desenvolver um plano de exercícios de ginástica de prevenção, correção, recuperação e relaxamento, ao longo da jornada de teletrabalho.

Destinatários

- Todas as pessoas que queiram desenvolver e aprofundar conhecimentos nesta área.

Recursos/Requisitos

Quando a formação decorrer online através da Plataforma da DUAL, que utiliza a tecnologia ZOOM, com sessões síncronas em videoconferência/webconferência, os formandos necessitam de ter os seguintes equipamentos:

- Portátil/ computador, acesso à internet (utilizar preferencialmente o browser Chrome, Edge ou Firefox), web câmara e auriculares (ou colunas e microfone).

Metodologia

- Exposições e sínteses metodológicas;
- Atividades práticas e exercícios de role-play;
- Grupos de trabalho com partilha de experiências.

Avaliação

Para a conclusão com sucesso é necessário uma assiduidade mínima de 70% da duração total do curso.

Valor

- 140,00 € por cada participante (os sócios da CCILA têm 10% desconto).

Local e Datas de Realização

Duração: 3 horas

Presencial, nas instalações da DUAL e/ou **Online**, com sessões de formação síncronas, através da plataforma da DUAL que utiliza tecnologia Zoom.

Workshops

Ginástica ocupacional aplicada ao Teletrabalho

Conteúdos

O que é a ginástica laboral? E a quem se aplica?

A importância da ginástica laboral, na prevenção de lesões musculo- esqueléticas, no teletrabalho

A ergonomia e a biomecânica ocupacional, durante o teletrabalho

Definição de um programa de rotina de exercícios de ginástica laboral, em teletrabalho

Exercícios práticos de ginástica laboral

Duração: 3h