

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



5ª SESIÓN **21 de septiembre** ON LINE (STREAMING Y DIFERIDO)
de 11:00 a 13:00 h.

HIGIENE POSTURAL Y HÁBITOS SALUDABLES

ALBERTO SÁNCHEZ SIERRA

APRENDERÁS A PROTEGER TU HIGIENE POSTURAL Y
TENER HÁBITOS SALUDABLES.

CUERPO

OBJETIVOS:

- Conocer qué hábitos son saludables y cómo incorporarlos a nuestra rutina diaria.
- Comprender cómo proteger nuestra columna vertebral para evitar posibles dolores y disminuir el riesgo de lesiones.
- Aprender a realizar correctamente movimientos al ejecutar las actividades cotidianas.
- Entender cómo realizar estiramientos que nos harán sentir mejor.

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/higiene-postural>



Fundación
Filia
de Amparo al Menor



AMAT



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENALES

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



"HIGIENE POSTURAL Y HÁBITOS SALUDABLES"

Miércoles 21 de septiembre, de 11:00 a 13:00 h.

ALBERTO SÁNCHEZ SIERRA

ENTRENAMIENTO POSTURAL PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES

CONTENIDO:

- La correcta postura y los factores que influyen para mantenerla.
- Los hábitos saludables para mejorar nuestra higiene postural y nuestra calidad de vida.
- Cambios posturales y dispositivos de protección.
- La prevención de lesiones músculo-esqueléticas.
- Higiene postural en casa, en la calle y en el lugar de trabajo.
- Recomendaciones preventivas.
- Estiramientos que nos harán sentir mejor.

CUERPO

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/higiene-postural>



Fundación
Fila
de Amparo al Menor



AMAT



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENALES
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



"HIGIENE POSTURAL Y HÁBITOS SALUDABLES"

Miércoles 21 de septiembre, de 11:00 a 13:00 h.

HÁBITOS SALUDABLES PARA NUESTRO BIENESTAR CORPORAL

El fisioterapeuta **Alberto Sánchez Sierra** es experto en fisioterapia deportiva, readaptación, ejercicio terapéutico y fisioterapia miofascial.

- Es profesor de fisioterapia en la Universidad Camilo José Cela, la Universidad Europea y la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Ejerce como vocal por Toledo del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla-La Mancha (COFICAM) y forma parte de la Comisión de Formación y Docencia de este colegio profesional.
- Ha sido miembro del equipo de fisioterapeutas del Comité Olímpico Chino.

CUERPO

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/higiene-postural>



Fundación
Filia
de Amparo al Menor



AMAT



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENALIDADES
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL