

HÁBITOS SALUDABLES PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

**FORMACIÓN PRESENCIAL**

DESCRIPCIÓN

Cuidar el cuerpo, bien con el ejercicio físico bien con hábitos saludables que van desde la alimentación al descanso adecuado, se ha demostrado que tiene un beneficio notable en la salud mental. De algún modo, son una prueba más de que lo corporal, lo mental y lo espiritual son tres ámbitos o dimensiones constitutivas de los seres humanos y de que no pueden separarse entre sí.

1. Qué es la salud y el bienestar: bienestar emocional
2. Promoción de la salud y prevención de los comportamientos negativos
3. Estrés laboral y adicciones.
4. Hábitos saludables de alimentación
5. Higiene del sueño: hábitos, tecnologías y problemas relacionados.
6. Salud mental y emocional
7. Sedentarismo Vs Actividad física: deporte, relajación y autocuidados.
8. Buenos hábitos en el entorno laboral

ESTE CURSO PRESENCIAL ES BONIFICABLE: ¡CONSÚLTANOS!





EVALUACIÓN

Al final, habrá un examen final de cada unidad para asegurarse de que el conocimiento se ha asimilado correctamente. Por último, presentaremos un diploma por alumno que certificará la finalización de la formación, con las horas y competencias adquiridas. También se dará un informe final con las asistencias y la evaluación individual de los estudiantes a la empresa.

ESTE CURSO PRESENCIAL ES BONIFICABLE: ¡CONSÚLTANOS!

