

# Momentos Saludables (herramienta práctica)

---

## OBJETIVOS

- Dar a conocer los contenidos y aplicación de la herramienta “Momentos Saludables”.
- Beneficios que pueden obtenerse en la mejora de la salud física de las personas.
- Cómo organizarlo internamente.
- Aprendizaje y metodología.

## DIRIGIDO A

Responsables de RHH, de Prevención de Riesgos Laborales, responsables de áreas productivas y mandos intermedios pertenecientes a empresas asociadas a Mutua Navarra.

## OTROS ASPECTOS DE INTERÉS

Reducir la sobrecarga muscular, la fatiga postural y combatir el sedentarismo laboral es factible a través de herramientas prácticas y sencillas como los Momentos Saludables.

---

## Índice del contenido

1. Por qué implementar momentos saludables.
2. Alcance y contenido de la herramienta
3. Beneficios de implementar los momentos saludables.
4. Puesta en marcha.: compromisos y despliegue.

---

## DURACIÓN

2 horas.

## PONENTE

Rafa Mayorga Mas.

## LUGAR

Aula de Mutua Navarra.