

# Implantación de la herramienta práctica 'Momentos Saludables'

## OBJETIVOS

- Adquirir los conocimientos como 'dinamizadores' para 'saber hacer', 'saber enseñar', 'saber corregir' y 'saber dinamizar' las sesiones de ejercicios que suponen los Momentos Saludables adaptados a las tareas y exigencias físicas de los distintos puestos de trabajo.
- Aprendizaje práctico y detallado de los ejercicios que componen la 'Baraja Activa'.
- Trasmitir orientaciones para implantar los ejercicios en la rutina diaria de la empresa para la mejora de la salud física y mental de las personas.
- Simulación de la puesta en práctica de los MMSS.
- Reducir la fatiga muscular, potenciación, activación y relajación muscular.

## DIRIGIDO A

Coordinadores de prevención de riesgos laborales, mandos intermedios, y operarios con capacidad de liderazgo para trabajar con equipos.

## OTROS ASPECTOS DE INTERÉS

Con la práctica repetida y continuada en el tiempo de ejercicios sencillos se reduce la fatiga física por esfuerzo, la fatiga postural, las sobrecargas y se combate el sedentarismo laboral.

## Índice del contenido

1. **Cómo realizar los ejercicios de la baraja activa.**
2. **Cómo enseñar a realizar los ejercicios de forma correcta y correcciones frecuentes.**
3. **Cómo implantar las sesiones y motivar a las personas. Compromisos y despliegue en la empresa.**



6 horas totales en tres sesiones distintas de 2 horas.



Equipo de Momentos Saludables Mutua Navarra.



Aula de Mutua Navarra.