

Curso Virtual: Ergonomía y Pausa Activa - Personal de Oficina-

→ Presentación

La Dirección General de Formación de Recursos Humanos presenta un programa de capacitación destinado a los empleados de la administración pública provincial, cuyo propósito es acercar conocimientos básicos sobre ergonomía en el puesto de trabajo y actividad física aplicada en pausas activas laborales, orientadas específicamente a personal que realiza sus actividades diarias en oficinas.

La propuesta entiende a esta ciencia como la herramienta principal para generar cambios de hábitos posturales y concientización sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo en el horario de trabajo.

→ Contribución Esperada

Se espera que al terminar el curso, los participantes hayan adquiridos conocimientos y herramientas para el autocuidado postural y sobre el beneficio de implementar pausa activa en el trabajo.

→ Destinatarios

Trabajadores pertenecientes al Escalafón Central 2695/83, que se desempeñen en funciones administrativas o tareas de escritorio, que ya hayan realizado el curso “Entorno Laboral Saludable”.

→ Duración

Duración: 2 semanas.

→ **Objetivos**

General

- Concientizar sobre el cuidado postural en el trabajo.

Específicos

- Conocer nociones de Ergonomía que contribuyen al cuidado corporal.
- Comprender la necesidad de realizar pausa activa durante la jornada laboral.

→ **Contenidos**

Módulo 1: ***Ergonomía en Oficinas***

Definiciones y reseñas históricas en ergonomía. Consecuencia de las malas posturas en el trabajo. Recomendaciones sobre la organización del tiempo de trabajo, posturas correctas y manipulación de material de trabajo.

Módulo 2: ***Pausa activa***

Significado e importancia de la actividad física en el trabajo. Beneficios. Recomendaciones generales aplicadas a la actividad física durante el trabajo. Videos con ejercicios prácticos.

→ **Modalidad**

Virtual, a través de la campus educativo provincial.

→ **Requisitos**

Disponer de una cuenta de la Intranet provincial.

Realizar la inscripción en el plazo establecido y cumplimentar todos los pasos que se le indiquen para acceder a la plataforma virtual y al Curso.

→ **Condiciones certificación**

- Realizar una presentación personal en el foro “presentarnos, conocernos”
- Leer los textos elaborados por los docentes y visualizar los videos.
- Completar la encuesta final del curso.

→ **Certificación**

El alumno que cumpla con los requisitos obtendrá un certificado oficial de participación emitido por la Dirección General de Formación de Recursos Humanos, Secretaría de Recursos Humanos y Función Pública, Ministerio de Economía.

→ **Organiza**

Dirección General de Formación de Recursos Humanos, Secretaría de Recursos Humanos y Función Pública, Ministerio de Economía.