

ANEXO 5B – 1. INSTRUCTIVO DE TALLERES EN SALUD OCUPACIONAL

TALLER	TEMAS	TIEMPO
TALLER DE VOZ Modalidad: Teórico - Practico No de personas: 15 a 20	<ul style="list-style-type: none"> • Que es la Voz? • Modulación del Tono de voz • Coordinación Respiración – Habla • Expresión verbal vs Expresión Corporal y Facial • Preguntas – Dudas – Recomendaciones 	1,5 horas (incluye 20 minutos de dinámica)
TALLER DE POSTURA Modalidad: Teórico - Practico No de personas: 15 a 20	<ul style="list-style-type: none"> • Esquema Corporal (como me siento con mi cuerpo) • Movimiento Corporal Humano (estabilidad de la columna) • Balance Postural: puntos de presión en las diferentes posturas (al caminar, al acostarse, elevar objetos, sedestación, bipedestación) • Medidas de Higiene Postural en las diferentes actividades (al caminar, Actividades del hogar, Actividad laboral – teclear. Etc.) • Relación del estado de animo con las postura corporal y la expresión facial • Pausas Activas • Preguntas – Dudas – Recomendaciones 	2 horas (incluye 30 minutos de condicionamiento postural)
TALLER MANEJO DE STRESS Modalidad: Teórico - Practico No de personas: 15 a 20	<ul style="list-style-type: none"> • Que es stress? • Factores que desencadenan stress • Manejo del stres – Cefalea Tensional • Técnicas de Relajación – pausas activas • Manejo del tiempo vs actividad laboral • Stress – Cansancio o Depresión 	1,5 horas (incluye 30 minutos de ejercicios de relajación)

	<ul style="list-style-type: none">• Preguntas – Dudas – Recomendaciones	
--	---	--