

# OBRADOIRO DE TRABALLO

## Entornos de traballo saudables



## SAÚDE E BENESTAR FÍSICO

Mércores, 28 de febreiro de 2024 | Sede CEC A Coruña

---

Modalidade: Presencial



Co financiamento de:



# OBRADOIRO DE TRABALLO SAÚDE E BENESTAR FÍSICO

---

A mente e o corpo son dúas dimensións que se poden distinguir, pero que non se poden separar, é como unha folla de papel que ten un anverso e un reverso.

Na actualidade, existe numerosa evidencia científica que demostra, os beneficios da actividade física na saúde mental e por tanto, no noso benestar. Con todo, faise difícil poder integrar rutinas de actividade física no noso día a día. Enfrontámonos a unha vida con moitas demandas e ocupacións, que nos impiden poder instalar hábitos saudables de coidado á nosa dimensión física.

Por todo isto, dende a **CEC**, no marco do proxecto **100% PRL**, organizamos un almorzo de traballo para afondar na promoción e no coidado da saúde física, nos centros de traballo.

## Programa

### 10.00 Presentación

María Botana – Asesora PRL e RSC da CEC

### 10.10 Saúde e benestar físico

- Sedentarismo e inactividade física
- Actividade física e beneficios
- Recomendacións, mitos e xeneralidades
- Saúde e benestar físico
- Posturas e exercicios recomendados
- Estratexias para ser activo.

Roberto Pazos – Responsable de proxectos Well-Being en empresas. The Well-Being Lab

### 13:00 Peche

[INSCRIPCIÓNS](#)



Co financiamento de:

