

# GIMNASIA LABORAL

## DIRIGIDO A:

- Empresas que quieran aumentar la seguridad laboral y disminuir el absentismo laboral por enfermedad.
- Trabajadores que quieran o necesiten mejorar sus condiciones laborales y su rendimiento en el trabajo.
- Trabajadores con síntomas de sobrecarga durante la jornada laboral.
- Cualquier persona que quiera mejorar su calidad de vida.

## OBJETIVO:

Disminuir el porcentaje de bajas laborales. Aumentar la calidad de vida del trabajador. Mejorar el rendimiento laboral de los trabajadores. Mejorar las condiciones laborales de los trabajadores. Concienciar a la empresa de la importancia de la salud del trabajador para su futuro. Adoptar hábitos saludables antes, durante y después del trabajo.

### FECHA:

2º SEM. 2024

### DURACIÓN:

25 HORAS

**INSCRIPCIÓN**