

PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS I EDUCACIÓ CORPORAL EN OFICINES 2013

Aquest programa s'inclou en la formació específica de **prevenció de riscos laborals en oficines**, realitzat pel Servei de Prevenció del Consell de Mallorca, concients **d'incloure una metodologia pràctica** per prevenir els riscos del treball associats al sedentarisme.

Estan clarament identificats els riscos que suposa el treball en oficines i despatxos: fatiga visual i postural, dolències musculoesquelètiques derivades de l'estatisme i moviments repetitius i els riscos de caire emocional derivats de la conducta sedentària; així com les recomanacions d'higiene postural, descans i realització d'exercicis.

Des de la Pedagogia Cos i Moviment aportam una fórmula que facilita l'adquisició d'una **actitud corporal correcta** i el seu sosteniment en el temps. El comportament postural i dinàmic té també una expressió en els estats anímics de la persona. De tal forma que la re-educació de la motricitat i les postures no només incideixen en la salut de l'organisme i la millora del rendiment laboral sinó que a més facilitaran la tasca, mitjançant l'estimulació de :

- la atenció front a la dispersió
- la activació front al decaïment
- la serenitat front a l'exaltació
- la percepció sensorial front a la insensibilitat
- la revitalització en l'acció front al esgotament en l'acció
- la força front a la debilitat
- l'equilibri front a la polaritat

L'exercitació de la consciència del comportament corporal s'expressarà en un cos quotidià més saludable i eficient.



OBJECTIUS

- Adquirir major consciència de les conductes corporals instal·lades durant l'execució del treball
- Consolidar noves conductes corporals saludables
- Adquirir eines pràctiques i hàbits de treball corporal per millorar la eficiència i el benestar personal en l'àmbit laboral

RECURSOS METODOLÒGICS

Exercicis de consciència corporal per:

- l'alineació esquelètica
- l'alliberament articular
- el moviment sense tensió
- la fluïdesa en l'acció

Exercicis pràctics per:

- Asserenar el pensament
- Corregir la posició d'asseguts
- Descansar la mirada
- Alliberar l'esquena i flexibilitzar la columna
- Reposar les espatlles i enfortir els braços
- Sensibilitzar les mans
- Corregir l'ús del ratolí
- Afavorir l'atenció
- Estar drets correctament
- Caminar correctament