



Estilo de vida y trabajo saludables

Fecha de Realización:

Inmediata

Duración:

4 horas.

Lugar:

Venezuela y República Dominicana

Objetivo:

Suministrar herramientas en torno al concepto de salud, que permitan adoptar estilos de vida y de trabajo saludables, a través del análisis y reflexión individual.

Contenido:

- Definición de estilos de vida saludables.
- Motivación hacia el autocuidado y la autoestima.
- Conceptos básicos: Administración del tiempo, Manejo del estrés, Beneficios de la actividad física, Nutrición sana, Prevención de enfermedades de transmisión sexual, Prevención del alcoholismo y el tabaquismo.
- Motivación hacia la salud y el trabajo