



## **TALLER : EJERCICIO EN EL TRABAJO Y SALUD**

Taller enmarcado dentro del proyecto conjunto “Organizaciones Saludables” puesto en marcha por las Organizaciones Empresariales de Soria (FOES), Alava (SEA Empresas Alavesas), Burgos (FAE Empresas Burgalesas) y la Rioja (FER), cuyo objetivo es promover la salud y el bienestar en las empresas y también en la sociedad de los cuatro territorios.

**TITULO: METODO ERGOACTIV Y SUS CASOS DE ÉXITO.** Una propuesta innovadora, personalizada, avanzada y diferente que plantea una nueva forma de abordar la prevención

**FECHA :** viernes 10 de febrero 2023

**DURACION:** 1 hora

**HORARIO:** DE 9:30 A 10.30

**LUGAR:** on line enlace zoom

**PONENTE:** Natxo Ruiz de Alegría Arenaza **ERGOACTIV- La escuela de la espalda.**

## CONTENIDO:

1. Introducción ¿Qué es el método Ergoactiv? ¿de dónde venimos?
2. Activación previa con 3 ejercicios pensados en base al perfil de trabajo (PVD)
3. Presentación de la evidencia científica que respalda el método.
4. Píldora activa intra-tarea.
5. Otros casos de éxito en empresas: FCC
  - Implantación del método Ergoactiv durante 3 años consecutivos.
  - Resultados
6. Nuevo enfoque: 50-5-5.  
Píldora activa para liberación final. Respiración consciente lenta, nasal y diafragmática.

INSCRÍBETE →