



## Momentos de descompresión

Alternar entre trabajar sentado y de pie puede ayudar pero **incorporar cada cierto tiempo pequeñas dosis de movimiento es la mejor solución**. Intercalar bloques de movimiento ligero en nuestras largas jornadas de trabajo reducen algunos de los efectos negativos originados en los entornos laborales.

Entender que nuestro cuerpo lo que requiere realmente es variación y movimiento es el primer paso. Es justo en esto último donde nos centraremos para tratar, en la medida de lo posible, prevenir los efectos de pasar tantas horas sentados.

La implementación y el desarrollo de la *\*acción* que proponemos está dividida en **dos fases** naturales cuyo orden es el siguiente:

**\*workshop presencial. 3h/20 pax.** Realizaremos un trabajo enfocado a la promoción de hábitos saludables de una manera disruptiva. Nos olvidaremos de las clases magistrales y pasaremos a la acción. Queremos hablar de cómo sacar el máximo provecho al día a día para implementar el movimiento y buscar momentos de descompresión. Tomamos el caminar, los ejercicios de estiramiento y movilidad articular como punto de partida.

**\*Acción online. 14h/40 pax.** A través de una acción gamificada los asistentes tendrán la oportunidad de poner en práctica de la manera más activa todos los contenidos trabajados en la sesión presencial. Durante 3 semanas jugaremos con el movimiento: caminar y con los ejercicios trabajados en la sesión presencial. Utilizaremos una app móvil de desarrollo propio **[gamefit]**.

*\*Posibilidad de introducir más grupos. Este punto depende del alcance que la empresa quiera realizar durante el desarrollo de la misma.*

# Workshop presencial

## \*Alcance:

Talleres de 3h presenciales. Máximo 20 pax por grupo.

## \*Metodología:

Formato workshop, 100% práctico y basado en problemas y experiencias previas del personal. Trabajaremos a partir de la pregunta: ¿te mueves en tu día a día?

## \*Objetivos:

- Analizar las causas más frecuentes de los principales riesgos músculo esqueléticos originados en el entorno laboral.
- Inculcar y promover unos correctos hábitos de comportamiento para evitar dolencias músculo-esqueléticas.
- Promocionar hábitos saludables en el día a día de fácil aplicación.
- Implementar hábitos y rutinas eficaces, así como establecer un proceso de feedback de comprensión y desempeño del plan funcional.
- Mejorar la calidad de vida a través del juego.

**\*Diseñados para movernos.** Integrar la actividad física diaria como uno de nuestros hábitos a lo largo del día es el primer paso para minimizar los riesgos de lesión y mejorar el desempeño en el trabajo.

**\*Dosis de movimiento;** Trabajaremos ejercicios que nos pueden ayudar en el día a día para reducir las tensiones musculares acumuladas durante la jornada. Movilidad articular y estiramientos serán los protagonistas principales. Además de qué acciones podemos hacer en nuestro día a día para sacarle el máximo rendimiento al movimiento.

**\*¿Nos ponemos en movimiento?** Estrategias y pautas a tener en cuenta para mejorar el movimiento en el trabajo. Lo importante no solo reside en moverse si no en saber cómo hacerlo. Desactivar excusas es el primer paso.

**#stopsedentarismo**

*\*Acción online. Implementar el trabajo visto en la sesión de una manera más que divertida en nuestro día a día: gamefit. Instalación de aplicación, activación de perfil, trabajo primera semana y primeros retos. ¿Qué? Sólo los asistentes sabrán qué significa.*

# Presupuesto Promo 2020

*No Incluye.*

*\*Desplazamiento y dietas*

*\*Alquiler salas y equipos para a formación.*

<b>Acción Online</b> Gamefit privado - 3 semanas	375,00 €
<b>Formación Descomprímete</b> 3h/taller - 20 pax	285,00 €
<b>Productos sorteo</b> Pulsera gama media - 1 unidad	50,00 €
<b>Total</b>	<b>710,00 €</b>

*Servicios exentos de IVA según ley 37/1992 art. 20 pto 9º y 10º.*

\* Este presupuesto tiene una validez de 7 días naturales sujeto a la disponibilidad por parte de gottraining S.L.

\* En caso de aceptación, la forma de pago establecida será el ingreso en cuenta bancaria del total facturado en los 5 días naturales del mes vencido posterior a la realización de la actividad o acuerdo establecido previamente.

\* gottraining S.L. no se hace responsable de la modificación o anulación, total o parcial, de alguna de sus actividades por causas ajenas a la compañía.

\*La modificación de las actividades detalladas en el presupuesto puede conllevar una variación sustancial en el importe.

\*La modificación de la duración o número de participantes puede conllevar una variación en el importe, que no tiene por qué ser proporcional.

\* Dietas: Kilometraje (0,25€/km) 1/2 Dieta (30€) Dieta (50€) Hotel/ Transportes (Según disponibilidad)