

## Catàleg d'activitats en centre

SE SELVA I



### **SMGC PREVENCIÓ DE LES PATOLOGIES MUSCULOESQUELÈTIQUES DEL PROFESSORAT**

Curs de 20 hores, adreçat al professorat d'educació primària i secundària d'un centre o d'una zona.

#### Objectius:

- Facilitar la identificació i coneixement dels factors de risc que influeixen a nivell musculoesquelètic, especialment de la columna vertebral.
- Reflexionar, identificar i conèixer els factors de risc personals i professionals que influeixen en la salut (musculoesquelètica) i benestar dels docents.
- Donar tècniques, recursos i estratègies de caràcter preventiu (individuals i organitzatives) que afavoreixen l'adquisició d'actituds i hàbits saludables.
- Potenciar la incorporació de la salut laboral dins de les eines de gestió del centre educatiu com un recurs afavoridor del grau de satisfacció personal i professional dels docents.
- Oferir recursos que faciliten un augment de l'autoestima per prevenir i resoldre les situacions de conflicte emocional.

#### Continguts:

- Tècniques de caràcter preventiu de patologia musculoesquelètica. Massatges, relaxació, estiraments, microgimnàstica.
- Nocions bàsiques de la columna vertebral (interiorització pràctica).
- Conscienciació i autoavaluació de la columna vertebral (pautes de prevenció del mal d'esquena).
- Pautes generals de caràcter preventiu.
- Identificació de factors de risc musculoesquelètic al lloc de treball i en la vida diària.
- Donar a conèixer eines facilitadores de les relacions interpersonals.
- La reestructuració cognitiva positiva i l'autoestima.

Nombre d'activitats per territori: segons demanda.