



ESCUELA DE FORMACIÓN

PROGRAMA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

MODELO PROPUESTA DE ACCIÓN FORMATIVA

TÍTULO	ERGONOMIA APLICADA EN EL PUESTO DE TRABAJO DEL PDI
MÓDULO AL QUE PERTENECE	Formación complementaria: salud laboral
DURACIÓN EN HORAS	10 horas
MODALIDAD	No presencial. Asíncrono a través de la plataforma Moodle
FECHAS Y HORARIO	20 y 21 de octubre de 16 a 19 horas. 22 de octubre de 16 a 20 horas. <i>Aclaración: los materiales estarán colgados el 20 de octubre y los alumnos tendrán una semana para estudiar los contenidos y completar los ejercicios propuestos por los docentes.</i>
PLAZAS A OFERTAR	16
PERFIL DE LOS DESTINATARIOS	PDI
OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A CONSEGUIR	1. Mejorar las condiciones laborales de los trabajadores en el puesto de trabajo. 2. Sensibilizar de la importancia de la salud del trabajador en el futuro. 3. Mejorar hábitos de vida en términos de salud laboral. 4. Adoptar hábitos saludables antes, durante y después del trabajo.
CONTENIDOS	1. Evaluamos nuestro puesto de trabajo: Elementos de análisis, variables a considerar. 2. Riesgos asociados a las posturas forzadas. 3. Medidas preventivas para eliminar o minimizar riesgos ergonómicos. 4. Pausas activas al realizar el trabajo. 5. Ejercicios prácticos para evitar el riesgo ergonómico.
METODOLOGÍA	No presencial. Asíncrono a través de la plataforma Moodle.
PROFESORADO DE LA ULE	María José Fínez Silva
OTRO PROFESORADO	Fernando Minaya Rodríguez