

Workshop postura e qualidade de vida no trabalho

Programa e metodologia

- Atividades de alongamento, relaxamento, dinâmicas, aquecimento, fortalecimento, coordenação/equilíbrio, exercícios respiratórios, massagem, jogos cooperativos, recreação/interação, educação e treinamento
- A metodologia utilizada é a palestra teórico-prática desenvolvida por fisioterapeuta especializada em ginástica laboral
- Distribuição de material com fotos ilustrativas (folhetos)
- Aplicação do Questionário de Qualidade de Vida-sf36
- Massagem de 15 minutos, na cadeira de quick massage (8 massagens em 2 horas, podendo-se realizar sorteio entre os participantes)