

Jornada tècnica**“*ERGONOMÍA COGNITIVA: BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL*”
<<*PREVENCIÓN CONSCIENTE Y SALUD LABORAL*>>**

Fecha:	24 de enero de 2019
Horario:	9:00 a 13:45 horas
Organiza:	Centro Territorial INVASSAT de Valencia
Domicilio:	C/ Valencia, 32, Burjassot
Contacto:	96 342 44 00 – formacion_invassat@gva.es

Director Jornada:	José Manuel Simarro
-------------------	---------------------

9:00 – 9:30	RECEPCIÓN DE LOS ASISTENTES.
9:30 – 9:35	PRESENTACIÓN DE LA JORNADA
9:35 – 11:00	LA ERGONOMÍA COGNITIVA COMO CLAVE EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS TRABAJADORES. •P.R.L. Consciente, Salud Física y Bienestar Emocional. •Estrés Laboral, Ergonomía y Calidad de Vida. •Inteligencia Corporal y Habilidades Cognitivas. José Manuel Simarro , Graduado Social, Auditor Socio-Laboral y Mediador. Creador del modelo de Prevención Consciente Arse's, especialista en Seguridad Vial asociada al Factor Humano y Felicidad en el Trabajo.
11:00 – 11:30	PAUSA
11:30 – 12:30	ERGONOMÍA FÍSICA Y BIOMECÁNICA DE LAS EMOCIONES: EL TRIANGULO COGNITIVO. •Pensamiento corporal y Hábitos Posturales. ¿Eres consciente de tu cuerpo? •Disfunción visceral y emociones: Dolor de espalda y trastornos músculo-esqueléticos. •¿Cómo duermes? El sueño y la importancia del descanso para tu salud. David Tamayo Carreño , Fisioterapeuta, Diplomado Universitario en Enfermería (DUE) y Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales. Especialista en el tratamiento del aparato músculo-esquelético y Ergonomía Cognitiva.
12:30 – 13:30	P.R.L., ERGONOMÍA Y ALIMENTACIÓN. •Alimentación Consciente y Prevención de Riesgos Laborales- •Trabajo, Alimentación y Calidad de Vida. •Ejercicio Físico, Nutrición y Vida Saludable. Rafa Comín Chiner , Licenciado en Ciencias de la Actividad Física, Nutrición y Periodismo. Comunicador.
13:30	COLOQUIO
13:45	CLAUSURA DE LA JORNADA