



¡PRESENCIAL!
c/ Ventura Rodríguez, 7-3ª planta
AULA DE FORMACIÓN

Relación entre la Calidad del Sueño y el Bienestar Laboral

30 de septiembre y 2 de octubre de 2024

PROPÓSITO

Este taller explora el conocimiento de los ciclos circadianos para ofrecer pautas que mejoren el descanso y la desconexión. Además, se proporcionarán directrices sencillas de nutrición y ejercicio físico para potenciar la disminución del estrés y una mejor calidad del sueño.

PROGRAMA

Horario: 15:30 a 18:30h

- Herramientas prácticas de gestión del estrés a nivel personal.
- Técnicas para relajarse y desconectar.
- Ciclos circadianos: pautas para mejorar el sueño, el descanso y la desconexión digital.
- Nutrición específica en caso de problemas con el sueño: nutrientes y complementos que se necesitan en mayor cantidad.
- La actividad física como herramienta para mejorar la salud en caso de problemas para conciliar y mantener el sueño.

