

**Jornada técnica****“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	<b>RECEPCIÓN DE LOS ASISTENTES.</b>
9:30 – 9:35	<b>PRESENTACIÓN DE LA JORNADA</b>
9:35 – 11:00	<b>LA ERGONOMÍA COGNITIVA COMO CLAVE EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS TRABAJADORES.</b> •P.R.L. Consciente, Salud Física y Bienestar Emocional. •Estrés Laboral, Ergonomía y Calidad de Vida. •Inteligencia Corporal y Habilidades Cognitivas. <b>José Manuel Simarro</b> , 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	<b>PAUSA</b>
11:30 – 12:30	<b>ERGONOMÍA FÍSICA Y BIOMECÁNICA DE LAS EMOCIONES: EL TRIANGULO COGNITIVO.</b> •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. <b>David Tamayo Carreño</b> , 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	<b>P.R.L., ERGONOMÍA Y ALIMENTACIÓN.</b> •Alimentación Consciente y Prevención de Riesgos Laborales- •Trabajo, Alimentación y Calidad de Vida. •Ejercicio Físico, Nutrición y Vida Saludable. <b>Rafa Comín Chiner</b> , Licenciado en Ciencias de la Actividad Física, Nutrición y Periodismo. Comunicador.
13:30	<b>COLOQUIO</b>
13:45	<b>CLAUSURA DE LA JORNADA</b>