



**innovación
laboral**

OTEC / FORMACIÓN DE CATALOGO

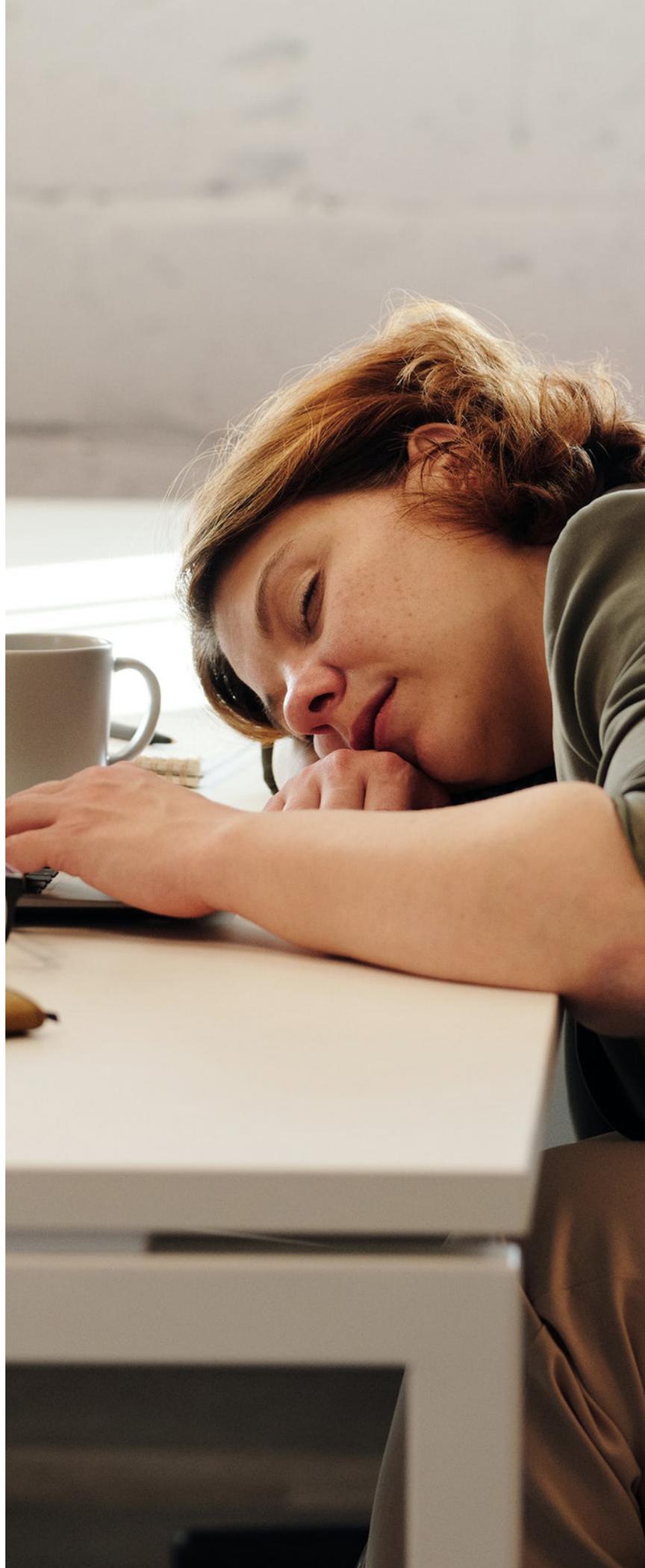
••• HIGIENE DEL SUEÑO

UN ENTRENAMIENTO PARA
MEJORAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL



**FORMATO SINCRÓNICO
TIPO ENTREVISTA TELEVISIVA.**

Con moderador y equipo
de facilitación.



“

Transcurrido más de un año de pandemia, el carácter de la situación y el exceso de información alarmista a través de los medios han generando un estado de estrés en muchas personas. En algunos casos, esto se puede haber visto agravado por otras circunstancias como tener que pasar mayor tiempo en casa, compaginar el cuidado de los niños con otras tareas o distintas preocupaciones personales, han tenido un impacto creciente en la calidad de nuestro descanso.

”

OBJETIVO

Entregar herramientas concretas que permitirán la adaptación de los hábitos necesarios para lograr un Sueño Saludable.

MÓDULOS

- 1 **Accountability**
Haciéndonos cargo de nuestras circunstancias y los malos hábitos que dañan la calidad de nuestro descanso.
- 2 **Modelo Kanban**
Metodología ágil para planificar de forma efectiva los nuevos hábitos a incorporar en el cuidado de un sueño saludable.
- 3 **Modelo Konmarie**
Metodología de trabajo que permite estructurar el orden de nuestro espacio, nuestra mente y nuestras prioridades, para alcanzar nuestro equilibrio mental.
- 4 **Actividad física con sentido**
Cómo conectamos con nuestro cuerpo, ejercicios prácticos que favorezcan nuestra forma de descansar.
- 5 **Alimentación consciente**
El impacto en la calidad del descanso desde la forma en como nos alimentamos durante el día.
- 6 **Habilidades Sociales**
Tips para mejorar nuestras relaciones sociales y su relación con el descanso.
- 7 **Habilidades Sociales**
Prevención de traumatismos mandibulares inconscientes durante el sueño.
- 8 **Hábitos del Buen Dormir**
Fases del ciclo de sueño, recomendaciones ambientales y hábitos para lograr un descanso de calidad.

MODALIDAD Y DURACIÓN



8 HORAS
Totales



8 MÓDULOS



1 HORA
Cada módulo

Modalidad de
FINANCIAMIENTO sence
Súmate a los nuevos empleos