



GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral é o conjunto de exercícios físicos desenvolvidos dentro do ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde e bem estar dos funcionários, objetivando evitar lesões por esforços repetitivos e doenças ocupacionais. Apesar da prática da ginástica laboral também pode trazer benefícios econômicos diretos para empresa ao diminuir o afastamento e elevar a produtividade dos colaboradores dentro de suas organizações.

CRONOGRAMA DO CONTEÚDO

JODAL TREINAMENTOS | GINÁSTICA LABORAL

- Trabalhar a reeducação postural;
- Alívio do estresse;
- Diminuir o sedentarismo;
- Aumentar o ânimo para o trabalho;
- Melhorar o desempenho profissional;
- Diminuir as tensões acumuladas no trabalho.

Carga Horária:

Este trabalho é desenvolvido conforme o levantamento técnico de vários fatores que levam a uniformiza ao do trabalho.

