



## CURSO DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL PARA VIGILANTES Y CELADORES

**Dirigido:** Para vigilantes, celadores y oficiales de seguridad

**Horas impartidas:** 4 horas presenciales

### TEMAS

- ✓ Manejo de la monotonía
- ✓ Higiene y trastornos del sueño
- ✓ Como recuperar la motivación
- ✓ Manejo de situaciones ante un caso de asalto (no usar macana, manejo de la persuasión y no represión)
- ✓ Doble y triple carga de trabajo (dos y hasta tres trabajos distintos)
- ✓ Levantamiento de carga
- ✓ Mobbing laboral
- ✓ Autoconciencia de la postura corporal
- ✓ Ejercicios:
  - Cervicales
  - Cérvico – dorsales
  - Dorso lumbar
- ✓ Recomendaciones