



TRABAJADORES RESIDENCIALES, DE ASEO Y MANTENIMIENTO

Dirigido: Para todos los trabajadores residenciales, de aseo y mantenimiento.

Horas impartidas: 4 horas presenciales

TEMAS

- ✓ **Revisión de la nueva Ley para la Dignificación de las Trabajadoras y Trabajadores Residenciales**
- ✓ **Higiene postural al barrer, pasar la mopa y asear**
- ✓ **Levantamiento de carga**
- ✓ **Exprimido de la mopa**
- ✓ **Mobbing laboral**
- ✓ **¿Qué son pausas activas?**
- ✓ **Puntos básicos que debemos conocer**
- ✓ **Doble y triple carga laboral de la mujer venezolana**
- ✓ **Autoconciencia de la postura corporal y realineación**
- ✓ **Ejercicios:**
 - Cervicales
 - Cérvico – dorsales
 - Dorso lumbar
- ✓ **Recomendaciones**