

PLA DOCENT

Benestar visual

Presentació

Si t'has notat una pèrdua de visió considerable des que s'ha implementat el teletreball i penses que el consum excessiu de "pantalla" amb els esforços de visió que ens obliga a fer en podria ser una causa, t'anirà bé fer aquesta acció per identificar correctament els primers símptomes de cansament ocular i prevenir-los. Te n'adonaràs que la visió és només el primer punt de connexió d'alguna cosa molt més profunda i que cuidar-la contribueix a millorar el nostre relaxament general. També coneixeràs i podràs aplicar exercicis de relaxament visual bàsics, practicables en entorn laboral i que contribuiran a reduir l'impacte negatiu produït pel cansament ocular.

Col·lectiu destinatari

Consulteu els itineraris formatius a qui va adreçada al Banc d'Accions Formatives(BAF):

- [↗ BAF dels Ens Locals](#)
- [↗ BAF de la Diputació de Barcelona](#)

Modalitat

Taller

Canal

Videoformació

Requeriments dels destinataris/es

· Es requereix que els participants tinguin la càmera activada durant tota la sessió. Aquesta mesura permet assegurar una experiència d'aprenentatge més interactiva i efectiva.

Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
12	15	20

Temporalització



PLA DOCENT

Durada total:

4 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 0

Hores de videoformació: 4

Hores de treball virtual: 0

Programació setmanal orientativa:

2 setmanes

Calendari setmanal:

Setmana 1 Sessió VF

Setmana 2 Sessió VF

Logística

Aula Física

Ordinador participant Programari

Aula Virtual

Aula Plantilla FORMADIBA:

Estat de l'aula:

Observacions:

Consums i preus

Consums Específics

Costos addicionals

Objectius

PLA DOCENT

Conèixer les causes de la tensió ocular i com prevenir-les
Conscienciar-se de les interconnexions ment-cos i de la importància de la relaxació ocular i general-
Aplicar eines i fer exercicis per relaxar l'estat dels ulls i també de l'estat general.
Optimitzar el cervell: 'Visualització creativa' i el pensament positiu.

Continguts

1. Causes de la tensió ocular
 - 1.1. La vista: l'ull i la seva anatomia
2. L'estrès, què és?
 - 2.1. Estrès i vista
3. Relaxació
4. Exercicis de gimnàstica ocular
 - 4.1. Pràctica d'exercicis
5. Pautes a seguir

Materials formatius de consulta

Materials de referència per l'acció formativa

Materials formatius complementaris:

Orientacions metodològiques per al participant

A partir de les indicacions del docent en les sessions de videoformació es mostraran i practican un seguit d'exercicis de gimnàstica visual i per extensió de relaxament.

Orientacions metodològiques per al docent

PLA DOCENT

El docent pot valorar els coneixements previs dels participants, per tal d'ajustar l'exposició dels continguts, a l'inici de la primera sessió de videoformació (si s'escau). En el transcurs de les sessions de videoformació, es procurarà combinar les explicacions teòriques amb exercicis pràctics i participatius, vídeos demostratius i exercicis individuals que permetin consolidar les explicacions teòriques i prendre consciència de la importància del relaxament ocular com a punt de partida d'un estat de relaxament més profund.

Important per al docent; les tècniques relaxació s'han de poder dur a terme en el propi lloc de treball i per tant caldrà que la persona docent disposi d'un ventall de propostes per poder dur a terme en el propi lloc de treball sigui quin sigui el context de treball del participant.

Si s'escau, es pot adjuntar informació/exercicis addicionals i/o complementaris, per a posar-los en pràctica fora del lloc de treball. Es descarta l'opció de fer-lo tot seguit (en una sola sessió) perquè entre la 1a i la segona sessió de VF el participant experimenta un canvi molt positiu en termes de predisposició i adaptació.

Consulta el document de suport:

[Punts bàsics per les persones docents per deixar preparada l'aula virtual](#)

Orientacions per a l'avaluació

Nivell d'avaluació

Nivell 1 Valoració de les actituds i la participació

Nivell 2 Superació d'activitats a partir d'uns criteris establerts

Nivell 3 Demostració de l'aplicabilitat al lloc de treball

Sistema d'avaluació

- Assistència
- Prova
- Producte

Certificació

Per assolir la qualificació d'APTE, els requeriments són:

- Haver assistit al 100% de les sessions convocades.

- Assistència
- Aprofitament