



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

Objectius

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 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