



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 contribuïran 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

Presencial

Nombre d'assistents per edició

Mínim	Òptim	Màxim
15	20	25

Temporalització

Durada total:

4 hores

Distribució horaria:

Hores presencials: 4



Hores de videoformació: 0

Hores de treball virtual: 0

Programació setmanal orientativa:

1 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. Pauts 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 la sessió presencial, es mostraran i practicaràn 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