

# SEMINARIO TÉCNICO

## Educación corporal mediante la Técnica Alexander

**Fecha:** martes, 9 de abril de 2019

**Horario:** 09:30 a 14:30 h.

**Lugar:** MC MUTUAL  
C/ Rodríguez San Pedro, 6  
28015 Madrid

**Inscripciones:** accediendo [Aquí](#)

**Para más información:**

Alicia Tarifa. Tel. 914 679 928

[atarifab@mc-mutual.com](mailto:atarifab@mc-mutual.com)

**Plazas limitadas por orden de inscripción**

### Presentación

En los últimos años, entre las empresas, ha crecido cierto interés en conocer la técnica Alexander como método de Prevención de Riesgos Laborales. Incorporar equipos y maquinaria que aporten eficiencia y seguridad a los trabajadores, es una inversión necesaria, pero que se debe acompañar de una formación que enseñe al trabajador cómo acomodar su cuerpo para utilizarlos correctamente, evitando el riesgo de lesión.

Esta metodología ayudará al asistente a conocer cómo gestionar el esfuerzo y cómo integrarlo en la prevención de los trastornos musculoesqueléticos en el ámbito laboral.

### Objetivo

En **MC MUTUAL** promovemos la divulgación y la promoción de la prevención de riesgos laborales, con la finalidad de prestar el mejor servicio y atención a nuestros mutualistas y en cumplimiento del Real Decreto 860/2018. Realizamos seminarios para informar, asesorar y contribuir a la integración de la prevención en todos los niveles de las organizaciones.

Este seminario tiene como objetivo tomar conciencia de cómo nos movemos, ayudándonos a prevenir lesiones y optimizar el esfuerzo que realizamos.

### Programa

El contenido del seminario es eminentemente práctico abordando los siguientes temas:

- Tomar conciencia de nuestras tensiones “ocultas”.
- Cómo mejorar el tono de nuestra musculatura.
- Simulación de tareas habituales de los puestos de trabajo: manipular cargas sin esfuerzo, cómo sentarnos y desplazarnos correctamente...
- Reflexiones sobre los ejercicios realizados.

### Dirigido a

Técnicos y responsables de Prevención de Riesgos Laborales y a todos aquellos profesionales de empresas mutualistas interesados en conocer y desarrollar habilidades en la materia.

### Formador

**Xavier Ortiz.** Profesor de técnica Alexander y especialista en Ergonomía Corporal en Escola del Cos de Barcelona.