

## Objetivos

- **Sensibilizar** a empleados/as acerca de los beneficios de realizar pausas activas en el ámbito laboral.
- **Hacer accesible** la información disponible vinculada a este dispositivo (videos, artículos, etc.) a todas las personas que trabajan en la APP de Córdoba.
- **Difundir activamente** el programa Entorno Laboral Saludable.



### Duración

Equivale a 6 horas reloj.



### Comunicación

capacitacion@cba.gov.ar



### Destinatarios

Agentes de la Administración Pública Provincial.



### Actividades

Contiene módulos con actividades obligatorias.  
**Deben ser aprobadas con 6 (seis) o más.**



### Examen Final

Opción múltiple.  
Tendrá 2 (dos) intentos.  
**Debe ser aprobado con 6 (seis) o más.**



### Certificación

Dentro de los 15 días hábiles, mediante CiDi.

## Módulo Inicial

Instructivo de Navegación del Aula Virtual.  
Programa Modalidad de Cursado y Certificación.  
Foro de Consultas.

## Módulo 1: Pausas activas en el ámbito laboral

Introducción y contextualización. Definición de pausas activas como dispositivo de promoción de la salud. Objetivos y beneficios.

## Módulo 2: Pausas Activas de Movimiento

Definición. Beneficios. Contenidos. Cuidados.

## Módulo 3: Pausas Activas de Respiración

Definición. Beneficios. Nociones Básicas. Cuidados.

## Módulo 4: Pausas Activas Oculares

Definición de higiene / ergonomía visual. Síndrome Visual Informático. Riesgos de la utilización de la luz azul. Medidas de Cuidado Visual. Pausas Activas Oculares.

# Plazos y condiciones para certificar, realizar reclamos y/o consultas



Para certificar el curso es **requisito cumplimentar en tiempo y forma y aprobar** con la calificación correspondiente las actividades obligatorias y/o examen final propuesto en cada capacitación.



**Calificaciones: el plazo para reclamar por una calificación es hasta 48 horas posteriores al cierre del curso.** El Instructivo de Navegación indica cómo y dónde corroborar sus calificaciones y devoluciones.



Ante cualquier inconveniente técnico en la realización de las actividades, evaluaciones y exámenes obligatorios, deberá comunicarse a [capacitacion@cba.gov.ar](mailto:capacitacion@cba.gov.ar) para informar lo sucedido, dentro de los plazos de la capacitación.

Sugerimos adjuntar una captura de pantalla con el error arrojado por la plataforma. **No tendrán validez reclamos posteriores a la fecha de cierre de la capacitación.**



Una vez finalizada la capacitación no se podrá acceder a los contenidos de la misma.

## Contacto:

Rosario de Santa Fe 650, CP: X5004GBB, Córdoba Capital

Teléfono: 0351 - 524-3000 Interno 3151

E-mail: [capacitacion@cba.gov.ar](mailto:capacitacion@cba.gov.ar)

