



La Dirección de Recursos Humanos y la Dirección de Deporte y Cultura Física a través del Departamento de Capacitación y Desarrollo



Oferta de Talleres para Cuidado de la Salud: Alimentación, Cuerpo y Psique

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos



BUAP



Indicaciones para inscripción:

1. Accesar a la página <http://www.recursoshumanos.buap.mx>
2. Seleccionar un curso de acuerdo a los requisitos establecidos
3. Llenar el formulario de inscripción
- 4. Descargar comprobante de inscripción**

Nota:

- En caso de no poder seleccionar alguno de los cursos ofertados, se debe a que ya no se cuenta con lugares disponibles, por lo cual, deberá elegir algún otro curso.
- Si un trabajador o trabajadora ya inscrito no puede acudir en la fecha de impartición del curso, deberá informarlo al Departamento de Capacitación y Desarrollo de esta Dirección, al menos con 3 días de anticipación vía correo electrónico capacitacion.administrativa@correo.buap.mx

BUAP

Dirección de
Recursos Humanos

Capacitación Presencial

Alimentación

Cuidando mi alimentación para la hipertensión

Objetivo general: Capacitar en materia básica de nutrición y salud que generen cambios en el estilo de vida y mejoren la composición corporal del personal para prevenir o disminuir la presión alta.

Horarios: 11:00 a 12:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Módulo 1: Dieta correcta

Fecha: 13 de septiembre

Horario: 11:00 a 12:00 hrs.

Módulo 2: Alimentación consciente

Fecha: 20 de septiembre

Horario: 11:00 a 12:00 hrs.

Módulo 3: Etiquetado nutrimental

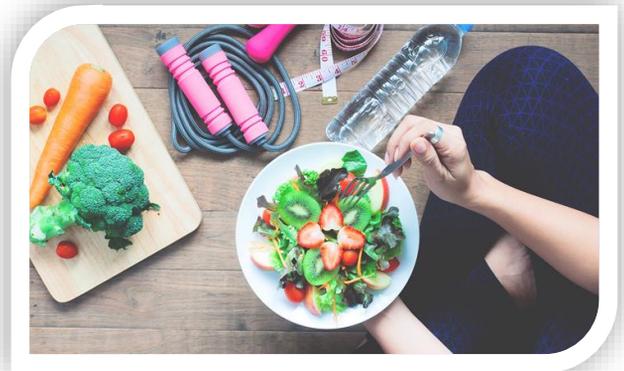
Fecha: 27 de septiembre

Horario: 11:00 a 12:00 hrs.

Módulo 4: Preparación de alimentos

Fecha: 4 de octubre

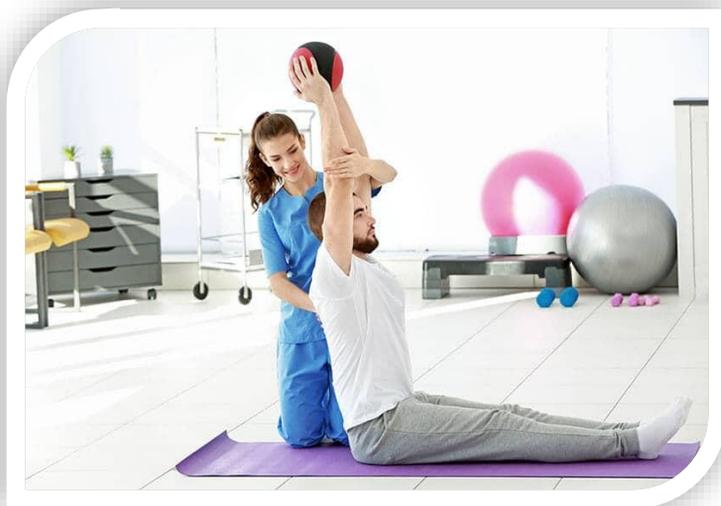
Horario: 11:00 a 12:00 hrs.



Nota. El Participante deberá asistir a los cuatro módulos para ser acreedor a la constancia

Capacitación Presencial

Cuerpo



Fisioterapia post COVID-19

Fecha: 12 de septiembre

Horario: 10:00 a 12:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recursos Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: El personal conocerá la información y técnicas básicas sobre rehabilitación post COVID y toma de frecuencia cardíaca, por medio de ejercicios de equilibrio y propiocepción, fuerza y técnicas respiratorias, para disminuir el grado de afectación de las secuelas.

Técnicas de autocuidado para la mujer

Fecha: 26 de septiembre

Horario: 10:00 a 12:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Las participantes obtendrán información y técnicas básicas sobre la función del órgano reproductor femenino, los músculos de la zona lumbopélvica y el cuidado personal, por medio de ejercicios de fortalecimiento, estiramientos y técnicas de terapia manual, para disminuir el dolor y grado de afectación en el organismo.

Técnicas para ejercicios de fortalecimiento

Fecha: 14 de septiembre

Horario: 10:00 a 13:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recursos Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: El personal aprenderá las técnicas correctas al realizar ejercicios de fuerza, para prevenir lesiones en las estructuras corporales, por medio de la práctica de ejercicios de fuerza y resistencia, para fortalecer la musculatura encargada del movimiento corporal.

Requisitos: Ropa deportiva.

Taller de automasaje y stretching

Fecha: 28 de septiembre

Horario: 10:00 a 12:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recursos Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: El personal aprenderá técnicas de estiramiento y relajación muscular, por medio de la práctica de estiramientos y técnicas básicas de masaje, para disminuir la tensión muscular y prevención de lesiones.

Capacitación Presencial

Cuerpo



Aquaerobic

Fecha: 19, 21, 26, 28 septiembre y 3, 5 de octubre

Horario: 8:00 a 9:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica del Complejo Deportivo de Alto Rendimiento

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Mantener la salud y tonificar los músculos mediante ejercicios aeróbicos dentro del agua.

Requisitos: Traje de baño de licra, sandalias y toalla. No es necesario saber nadar.

Aquaerobic

Fecha: 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de octubre

Horario: 8:00 a 9:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica del Complejo Deportivo de Alto Rendimiento.

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Mantener la salud y tonificar los músculos mediante ejercicios aeróbicos dentro del agua.

Requisitos: Traje de baño de licra, sandalias y toalla. No es necesario saber nadar.

Aquaerobic

Fecha: 7, 9, 14, 16, 21 y 23 de noviembre

Horario: 8:00 a 9:00 hrs.

Lugar: Alberca semi olímpica del Complejo Deportivo de Alto Rendimiento

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Mantener la salud y tonificar los músculos mediante ejercicios aeróbicos dentro del agua.

Requisitos: Traje de baño de licra, sandalias y toalla. No es necesario saber nadar

Capacitación Presencial

Cuerpo



Natación

Fechas: 19, 21, 26 y 28 de septiembre y 3, 5 de octubre

Horario: 8:00 a 9:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olímpica

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Desarrollar las habilidades acuáticas básicas de los participantes, así como practicar los diferentes estilos de nado.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación

Fechas: 20, 22, 27 y 29 de septiembre y 4, 6 de octubre

Horario: 8:00 a 9:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olímpica

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Desarrollar las habilidades acuáticas básicas de los participantes, así como practicar los diferentes estilos de nado.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, , goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación

Fechas: 19, 21, 26 y 28 de septiembre y 3, 5 de octubre

Horario: 7:00 a 8:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olímpica

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Desarrollar las habilidades acuáticas básicas de los participantes, así como practicar los diferentes estilos de nado.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación

Fechas: 19, 20, 21, 22, 26, 27, 28 y 29 de septiembre y 3, 4, 5, 6 de octubre

Horario: 17:00 a 18:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olímpica

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Desarrollar las habilidades acuáticas básicas de los participantes, así como practicar los diferentes estilos de nado.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Capacitación Presencial

Cuerpo

Natación

Fechas: 10, 12, 17, 19, 24 y 26 de octubre

Horario: 8:00 a 9:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olímpica

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Desarrollar las habilidades acuáticas básicas de los participantes, así como practicar los diferentes estilos de nado.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación

Fechas: 11, 13, 18, 20, 25 y 27 de octubre

Horario: 8:00 a 9:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olímpica

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Desarrollar las habilidades acuáticas básicas de los participantes, así como practicar los diferentes estilos de nado.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación

Fechas: 7, 9, 14, 16, 21 y 23 de noviembre

Horarios: 8:00 a 9:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olímpica

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Desarrollar las habilidades acuáticas básicas de los participantes, así como practicar los diferentes estilos de nado.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Natación

Fechas: 8, 10, 15, 17, 22 y 24 de noviembre

Horarios: 8:00 a 9:00 hrs.

Lugar: COMDE BUAP, Alberca semi olímpica

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Desarrollar las habilidades acuáticas básicas de los participantes, así como practicar los diferentes estilos de nado.

Requisitos: Traje de baño completo o licra, , goggles, gorro de natación, sandalias y toalla.

Capacitación Presencial

Cuerpo y Psique



Danza árabe

Fecha: 12, 19, 21, 26 y 28 de septiembre, 3 y 5 de octubre

Horario: 16:30 a 17:30 hrs.

Lugar: Por definir

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Aprender movimientos básicos de la danza oriental, ritmos, dinámica de movimientos para ensamblarlos en una coreografía.

Requisitos: Tenis, ropa cómoda, toalla facial y agua.

Cultiva una mente serena

Fecha: 26 y 28 de septiembre

Horario: 13:00 a 15:00 hrs.

Lugar: Sala de Juntas de Recursos Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Desarrollar habilidades para lograr un estado mental de calma, mediante la atención plena a los pensamientos y emociones.