



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





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
- Solamente se justificará 30 minutos después de la hora de entrada o de salida.

Capacitación Presencial

Alimentación

Cuidando mi alimentación si vivo con diabetes

Objetivo general: Aprender a identificar y conocer los alimentos permitidos y restringidos en esta dieta para pacientes con diabetes, así como la manera de prepararlos.

Horarios: 11:00 a 12:00 hrs.

Lugar: Sala de capacitación de Recurso Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Módulo 1: Dieta correcta

Fecha: 11 de octubre

Horario: 11:00 a 12:00 hrs.

Módulo 2: Alimentación consciente

Fecha: 19 de octubre

Horario: 11:00 a 12:00 hrs.

Módulo 3: Etiquetado nutrimental

Fecha: 26 de octubre

Horario: 11:00 a 12:00 hrs.

Módulo 4: Preparación de alimentos

Fecha: 09 de noviembre

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



Natación

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

Horario: 07:00 a 08:00 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: 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 24, 25, 26 y 27 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.

Natación

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

Horario: 07:00 a 08:00 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, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 23 y 24 de noviembre

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



Ejercicios para insuficiencia venosa en trabajadores

Fecha: 17 de octubre de 2023

Horario: 12:00 a 14:00 hrs

Lugar: Sala de juntas de Recursos Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Enseñar la importancia de ejercicios de retorno venoso para prevenir la insuficiencia venosa o evitar su progreso.

Enfermedades Crónicas

Fecha: 17 de octubre de 2023

Horario: 14:00 a 16:00 hrs

Lugar: Sala de juntas de Recursos Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Conocer la forma en que se desarrolla una enfermedad crónica, las manifestaciones de alarma, factores de riesgo y que corresponde hacer al respecto.

Ergonomía e higiene postural en oficinas

Fecha: 18 de octubre de 2023

Horario: 12:30 a 14:30 hrs

Lugar: Sala de juntas de Recursos Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Actuar desde el primer nivel de atención sanitaria para prevenir el desarrollo de posibles futuras patologías del sistema locomotor derivadas de los diferentes ambientes y características laborales en las que participan los individuos.

Procesos Biológicos

Fecha: 25 de octubre de 2023

Horario: 14:00 a 16:00 hrs

Lugar: Sala de juntas de Recursos Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Cambios corporales, hormonales por edad, desde adulto joven a mayor. Check up de rutina por edad.

Capacitación Presencial

Cuerpo

Técnicas fisioterapéuticas para el manejo del estrés

Fecha: 27 de octubre de 2023

Horario: 15:30 a 17:00 hrs

Lugar: Sala de juntas de Recursos Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Conocer los beneficios que aportan y aplicar las técnicas de relajación en el personal.

Ergonomía e higiene postural en oficinas

Fecha: 8 de noviembre de 2023

Horario: 11:00 a 13:00 hrs

Lugar: Sala de juntas de Recursos Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Actuar desde el primer nivel de atención sanitaria para prevenir el desarrollo de posibles futuras patologías del sistema locomotor derivadas de los diferentes ambientes y características laborales en las que participan los individuos.

Movilidad del tejido nervioso para la prevención de lesiones

Fecha: 10 de noviembre de 2023

Horario: 12:00 a 14:00 hrs

Lugar: Sala de juntas de Recursos Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Realizar técnicas de movilización neural en trabajadores para evitar lesiones de atrapamiento nervioso.

Prevención de lesiones a través del estiramiento

Fecha: 17 de noviembre de 2023

Horario: 12:00 a 14:00 hrs

Lugar: Sala de juntas de Recursos Humanos

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Enseñar la importancia de los ejercicios funcionales como lo es el stretching en un nivel de atención primaria para ser aplicados de forma adecuada en las actividades de la vida cotidiana o laboral de forma autónoma en aquellos individuos con factores de riesgo.

Capacitación Presencial

Cuerpo



Defensa Personal

Fecha: 10, 12, 17, 19, 24, 26 y 31 de octubre de 2023

Horario: 08:00 a 09:00 hrs

Lugar: Salón de boxeo (Arena BUAP)

Dirigido a: Todo personal administrativo

Objetivo: Proporcionar habilidades básicas de defensa personal así como el desarrollo de capacidades físicas para actuar en situaciones de riesgo.

Requisitos: Ropa deportiva y botella de agua