



Si te ha molestado la espalda ó el cuello..

¿Cómo puedes cuidarte mejor a ti y a tu familia en éste momento?

¡ Te guiaremos y para ello vamos a resolver estas 4 preguntas !...



1 ¿De dónde proviene el dolor?

2 ¿Qué debo saber para transformar mi espacio y el de mi familia de manera saludable?

3 ¿Qué tengo en casa para actuar en este momento?

4 ¿Cómo puedo hacer más flexible el espacio para todos en casa?

¡ Si deseas saber ¿cómo? síguenos en este desafío!



DESAFIO 5D

HOME OFFICE SALUDABLE

MAPA DE RUTA

Así como planificas tus actividades vas a planificar los espacios de trabajo y estudio saludables para ti y tú familia creando una "postura de poder" para todos.

Trayecto 4
REINVENTANDO
flexibilizando tus
espacios domésticos

Trayecto 3
RECICLANDO
usando lo que tienes
en casa para tu confort

Si identificaste que te hace falta mejorar vamos a explorar que recursos tienes a la mano para crear soluciones de confort.

Autoevaluación

Haremos una pausa para hacer un diagnóstico en tiempo real

Trayecto 2
3 HERRAMIENTAS
Para crear confort en el
trabajo en casa

Ahora que entiende las señales de cuerpo vas aprender como organizar tu espacio con 3 conceptos básicos para crear confort.

Trayecto 1
ESCUCHA
Tu Cuerpo

2 Principios para controlar la fatiga muscular en tu vida.

Si entiendes las señales que te envía el cuerpo podrás autoregularte y tomar decisiones a tiempo para realizar pausas en el trabajo.

¿Quién es el Guía?

Hola, mi nombre es Carlos Villalobos, soy diseñador industrial y ergónomo. Me apasiona crear posibilidades con las personas para que logren a través de su postura conectar el cuerpo y la mente para obtener mejores resultados en su trabajo.



¿Cómo crear espacios saludables de trabajo en casa?



"Aprende las herramientas que te van a ayudar a crear espacios de trabajo cómodo y saludable en casa para ti y tu familia de manera rápida y efectiva."

Únete a la reunión

Aquí

Invitan:



5D DISEÑADORES

