



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE + TRABAJO EN EQUIPO



**Área:** Sin clasificar  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 5 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

## OBJETIVOS

### TRABAJO EN EQUIPO

- o Experimentar los beneficios de trabajar en equipo y practicar los comportamientos que los generan.
- o Identificar los repertorios básicos para optimizar la eficacia de las relaciones interpersonales.
- o Descubrir los potenciales y debilidades individuales que inciden en el trabajo en equipo y desarrollar las competencias correspondientes.
- o Aprender técnicas de comunicación que favorezcan la interacción con el propio equipo.
- o Entrenar habilidades que optimicen el afrontamiento de situaciones conflictivas.

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- o Conocer las bases que sustentan una alimentación saludable
- o Identificar los nutrientes y beneficios de los diferentes alimentos.
- o Descubrir las ventajas de una alimentación saludable.
  
- o Identificar los alimentos NO saludables y sus peligros.

## CONTENIDOS

### - TRABAJO EN EQUIPO

- o Las renuncias de trabajar en equipo
- o El beneficio común si el equipo es la prioridad
- o La cultura del trabajo en equipo
- o La dificultades y los obstáculos
- o Requisitos imprescindibles del trabajo en equipo
- o Condiciones básicas del trabajo en equipo
- o Criterios de eficacia del trabajo en equipo
- o Habilidades de gestión del conflicto
- o El comportamiento asertivo como base de los límites
- o Las emociones y el ánimo para la autorregulación del individuo
- o Autorregulación en el entorno laboral

### - ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Los nutrientes (macro y micronutrientes, agua y fermentados)
- El Plato Saludable (qué es y composición)
- Frecuencias de alimentos recomendada y cantidades
- La Despensa Saludable (qué tener y no tener en casa)



- ¿Y los vegetarianos?
- Consejos para aumentar los nutrientes saludables y limitar los insanos (azúcar libre, grasas peligrosas, aditivos...)

## METODOLOGIA

### Principios metodológicos de la acción formativa

- Conocer y partir del perfil de entrada de los asistentes en cuanto a nivel de conocimiento y desarrollo profesional.
- Procurar que el objeto de aprendizaje sea coherente, claro y lógico y aparezca ante los asistentes adecuadamente presentado.
- Motivar a los asistentes para lograr un esfuerzo continuado acorde con el proceso de aprendizaje y su duración.

### Características de la acción formativa

- Formación directa entre alumno y profesor.
- Formación específica ajustando el Temario a los objetivos a cumplir.
- Formación adaptada incorporando ejemplos prácticos y clarificadores.
- Formación participativa motivando a los asistentes a que sean agentes principales del desarrollo de la acción.
- Formación documentada apoyando siempre las explicaciones del docente del correspondiente material didáctico: presentaciones, guiones, documentaciones, libros, etc.