

## PROGRAMA DE FORMACIÓN ENTORNO LABORAL SALUDABLE: CUIDA TU VOZ

12455/1

### Desarrollo del curso

- Fechas: 25 de Marzo de 2015
- Horario: de 16:00 a 17:30 horas
- Duración: 1,5 horas
- Lugar: AULAS DEL C.A.S
- Localidad: ALBACETE

### Inscripciones

- En SOFOS desde el 04/02/2015 hasta el 17/03/2015
- La relación de admitidos aparecerá el día 18/03/2015

**OBLIGATORIAMENTE** para recibir certificado de asistencia de una actividad formativa el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos cumpliendo las plazas de matriculación

### Dirigido a

Licenciados sanitarios, Diplomados sanitarios, Personal de gestión y servicios, Residentes, Técnicos sanitarios

### Contenidos

¿Cómo cuida la voz?  
El cuerpo y el entorno.  
Aprendamos a cuidar nuestra voz.  
Ejercicios de respiración.  
Ejercicios de relajación.  
Ejercicios de articulación.

### Metodología

En este taller se va intercalando teoría y práctica. A grandes rasgos los puntos del taller son:  
¿ que es la voz? . Cualidades de la voz.  
Factores de riesgo para nuestra voz  
Factores de riesgo individual: la postura ( ejercicios)  
La respiración ( ejercicios)  
Higiene vocal.  
Mejoremos nuestra voz: Ejercicios de articulación.  
Ejercicios de coordinación fono-respiratoria  
Ejercicios de proyección de la voz.

**Solicitada acreditación a la Comisión de Formación Continuada**