

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	2016				2017											
	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEPT	OCT	NOV	DIC
1.- Información a empleados e inscripciones																
2.- Mediciones iniciales		15'														
3.- Talleres iniciales (6)			12h													
4.- Sesión para selección de líderes			2h													
5.- Formación líderes			3h													
6.- Sesiones mensuales dinámica de grupos				2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	2h	
7.- Mediciones finales																15'

HORARIOS DE LOS TALLERES: dos sesiones:

- 1ª Sesión: de 9:00h a 11:00h
- 2ª Sesión: de 15:30h a 17:30h

FECHAS DE LOS TALLERES:

- **Jueves 3:** taller de “Motivación para el cambio”
- **Martes 8:** taller de “Actividad física”
- **Jueves 10:** taller de “Alimentación saludable”
- **Martes 15:** taller de “Cesación tabáquica”
- **Jueves 17:** taller de “Gestión del estrés”
- **Miércoles 23:** taller de “Control de la tensión arterial”
- **Martes 29:** sesión de “Selección de líderes”
- **Miércoles 30:** sesión de “Formación de líderes” de 9:00h a 12:00h