



El 09 de OCTUBRE de 2017, inició el programa "Pausas Activas" en la compañía **Distribuidora Surtilima S.A.S**, con el objetivo de crear conciencia en cada uno de los integrantes de la compañía, sobre la importancia de tener hábitos saludables dentro de la jornada laboral.



Área: Cartera



Área: Archivo-Sistemas

Objetivos principales:

- Romper la monotonía laboral, disminuir los niveles de estrés ocupacional y propiciar la integración grupal.
- Crear conciencia sobre el autocuidado.



Practicar ejercicios para activar la circulación sanguínea contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.



Área: Contabilidad

Los estiramientos deben durar máximo 10 Segundos (Bilateral)



Área: Recursos Humanos

Metodología

Duración: Cinco-Diez Minutos

Intensidad: Dos veces al día