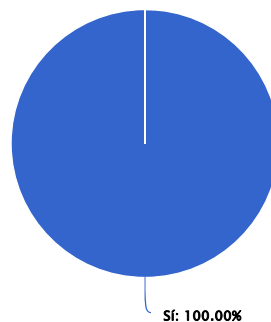


Informe_aval_4a ed.

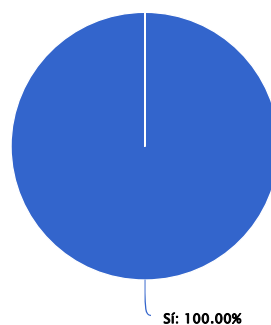
2 T'ha semblat interessant el contingut del curs?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Sí	100.00%	11
No	0.00%	0
Total de respondentes		11

Estadísticas	
Total de respondentes	11
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

3 Podràs aplicar els continguts que s'han tractat a la sessió?

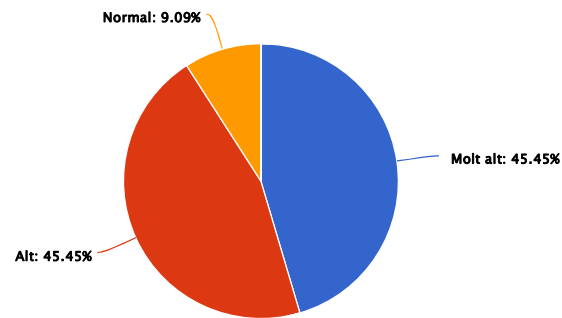


Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Sí	100.00%	11
No	0.00%	0
Total de respondentes		11

Estadísticas	
Total de respondentes	11
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

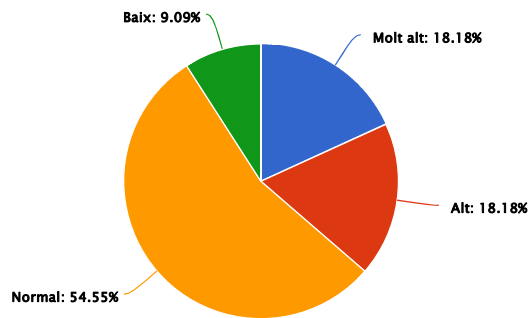
4 Quin assoliment has tingut dels següents continguts:

Conceptes higiene postural, ergonomia i promoció de la salut



Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas	
Molt alt	45.45%	5	Total de respondentes	11
Alt	45.45%	5	Suma	0.00
Normal	9.09%	1	Promedio	0.00
Baix	0.00%	0	Desviación estándar	0.00
Molt baix	0.00%	0	Mínimo	0.00
		Total de respondentes	Máximo	0.00

Anàlisi del lloc de treball

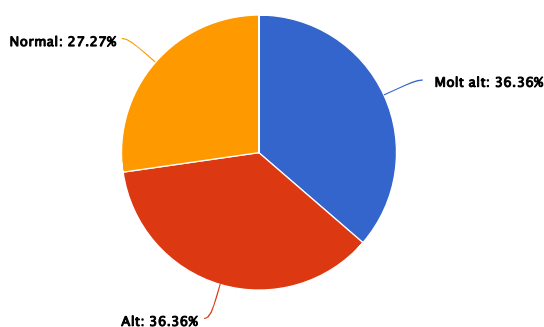


Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas	
Molt alt	18.18%	2	Total de respondentes	11
Alt	18.18%	2	Suma	0.00
Normal	54.55%	6	Promedio	0.00
Baix	9.09%	1	Desviación estándar	0.00
Molt baix	0.00%	0	Mínimo	0.00
		Total de respondentes	Máximo	0.00

Millorar la postura

Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas		
Molt alt	27.27%	3	Total de respondentes	11	
Alt	54.55%	6	Suma	0.00	
Normal	18.18%	2	Promedio	0.00	
Baix	0.00%	0	Desviación estándar	0.00	
Molt baix	0.00%	0	Mínimo	0.00	
		Total de respondentes	11	Máximo	0.00

Auto reconeixement



Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas		
Molt alt	36.36%	4	Total de respondentes	11	
Alt	36.36%	4	Suma	0.00	
Normal	27.27%	3	Promedio	0.00	
Baix	0.00%	0	Desviación estándar	0.00	
Molt baix	0.00%	0	Mínimo	0.00	
		Total de respondentes	11	Máximo	0.00

5 Què és el que més t'ha agradat del curs?

Cantidad	Respuesta
1	La seva estructura: molt clara Les pràctiques
1	D'aquest curs m'ha agradat la part pràctica, hem pogut aplicar els ensenyaments teòrics que ens ha explicat el docent
1	La part teòrica va ser molt interessant, vam descobrir en general, errors a l'hora d'alimentar-nos.
1	M'ha agradat tot, el contingut teòric i la part pràctica dels exercicis d'estiraments. He après molt i aplicaré els coneixements apresos en la meua vida personal, per millorar l'alimentació i adaptar l'espai de treball.
1	HA ESTAT MOLT ENTRETINGUT I INTERESSANT
1	Les explicacions clares del docent.
1	ES PRÀCTIC I ENFOCAT A COSES CONCRETES QUE ES PODEN FER. NO PARLA NOMÉS D'ERGONOMIA O POSTURES CORPORALS, TAMBÉ S'HA TRACTAT ALIMENTACIÓ, ACTIVITAT FISICA...
1	Poder fer una part amb exercicis pràctics, per aplicar els coneixements teòrics
1	M'HA ADRADAT TOT. ES UN TEMA IMPORTANT TRACTAT DE FORMA CLARA I SENZILLA
1	Sincerament m'ha agradat molt tot el curs.

Cantidad	Respuesta
10	Total de respondentes

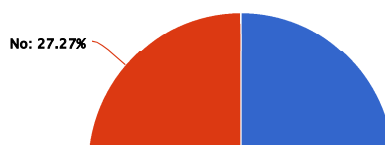
6 Què milloraries del curs?

Cantidad	Respuesta
1	Més pràctiques
1	Durant la explicació de la part ergonòmica, de com seure a la oficina, la postura a la cadira, etc, crec que seria més adequat fer-ho amb una demostració "in situ" com a exemple, no només verbal.
1	Està bé.
1	Més extensiu, tant en el temps com a l'hora de fer els exercicis.
1	Res, està molt bé estructurat amb una part teòria i una altra pràctica
1	AQUEST CURS ES TENDRIA QUE FER MÉS SOVINT
1	m'hagués agradat que s'hagués tractat el tema de la higiene postural a la feina en profunditat, ja que només en vam parlar 10' i de forma ràpida.
7	Total de respondentes

7 Voldries aprofundir en algun dels temes tractats al curs?

Cantidad	Respuesta
1	Si, en el tema de l'alimentació i sobretot exercicis per corregir mals hàbits o mitigar molèsties.
1	Seguiment de les pautes marcades per veure si hi ha bona evolució
1	En aquesta sessió formativa va parlar de les lesions i patologies una mica. En el meu cas, m'interessa especialment perquè tinc una patologia a l'esquena i m'agradaria saber què puc fer a la feina per adaptar-m'hi, ja li vaig fer una consulta individual al formador, tot i que entenc que això és molt específic i un tracte molt personalitzat per aprofundir.
1	El ponent ha parlat de l'alimentació, crec que és un tema que no s'ha tractat mai en cap curs, ens ha explicat que influeix en l'estrès, l'ansietat, la fatiga mental, etc., i això deriva en contractures musculars.
1	ALIMENTACIÓ I ANSIETAT
1	Penso que ha estat molt complert
1	Si. L'alimentació i l'ergonomia.
1	En les pràctiques
1	si, en temes de postures, poder-ho provar amb les cadires i reposapeus que tenim, fins i tot les pantalles i fer pràctiques reals del lloc de treball.
1	M'ha estat bé.
1	SI. TANT LA PART FISICA (POSTURAL I ALIMENTACIÓ) COM LA PART MENTAL (ANTIESTRÉS)
11	Total de respondentes

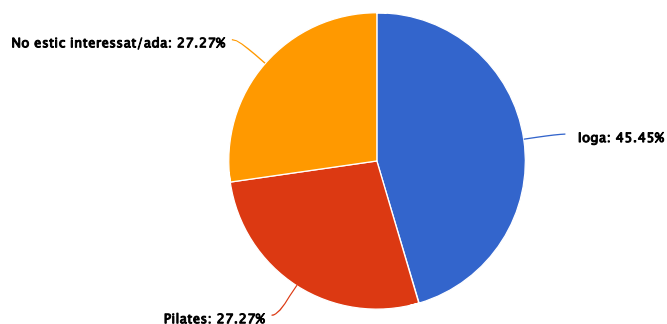
8 Estaries interessat/ada en participar en sessions de benestar físic organitzades per l'Ajuntament fora d'horari laboral?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Sí	72.73%	8
No	27.27%	3
Total de respondentes		11

Estadísticas	
Total de respondentes	11
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

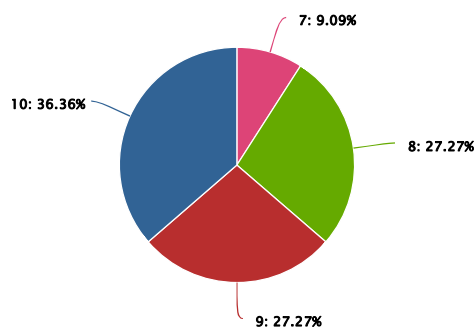
9 En cas afirmatiu, quina alternativa preferiries?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
loga	45.45%	5
Pilates	27.27%	3
No estic interessat/ada	27.27%	3
Total de respondentes		11

Estadísticas	
Total de respondentes	11
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

10 Quina valoració global li dones al docent?

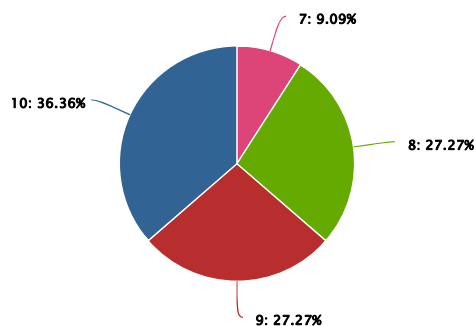


Respuesta	Porcentaje	Cantidad
1	0.00%	0

Estadísticas	
Total de respondentes	11

Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
2	0.00%	0	Suma 98.00
3	0.00%	0	Promedio 8.91
4	0.00%	0	Desviación estándar 1.00
5	0.00%	0	Mínimo 7.00
6	0.00%	0	Máximo 10.00
7	9.09%	1	
8	27.27%	3	
9	27.27%	3	
10	36.36%	4	
Total de respondentes		11	

11 Quina valoració global li dones a l'acció formativa?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
1	0.00%	0	Total de respondentes 11
2	0.00%	0	Suma 98.00
3	0.00%	0	Promedio 8.91
4	0.00%	0	Desviación estándar 1.00
5	0.00%	0	Mínimo 7.00
6	0.00%	0	Máximo 10.00
7	9.09%	1	
8	27.27%	3	
9	27.27%	3	
10	36.36%	4	
Total de respondentes		11	

12 Observacions

Cantidad	Respuesta
1	No estic interessada en fer activitats fora horari perquè ja practico ioga i pilates.

Cantidad	Respuesta
1	M'interessa tant ioga com pilates. Durant el temps de l'exercici es va comentar que l'Ajuntament podria apostar per fer sessions (ioga o pilates), el problema que vam detectar seria la franja horària... matí/tarda/ sobre tot el flexible.... però igualment estaria interessada.
1	Fantàstic poder fer les sessions que proposeu, el problema serien les hores de les pràctiques
3	Total de respondentes