



WEBINAR TuSalud



FREMAP, en su firme compromiso con la salud, desarrolla jornadas de formación online para empresas y trabajadores dirigidas a promover la mejora de la salud, concienciando y facilitando criterios y herramientas para su puesta en práctica. A través de diferentes sesiones online, podrás contar con la experiencia y ayuda de nuestros mejores profesionales, configurando así tu propio itinerario de salud.



Cuida tu mente



Cuida tu cuerpo



Cuida tu corazón



Cuida tu voz

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Concienciados con la importancia de la especialización técnica y de favorecer el más alto nivel en cada una de las especialidades, ponemos a tu servicio diferentes contenidos y sesiones online en las que, de la mano de nuestros especialistas, podrás encontrar las últimas actualizaciones y novedades legislativas, así como su aplicación práctica. ¡No te lo pierdas!



Normativa y Gestión



Seguridad



Ergonomía



Higiene industrial



E-LEARNING



Los e-learning realizados por FREMAP, son actividades de divulgación encuadradas en el Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social presentado por FREMAP. Están dirigidos a nuestras empresas asociadas y a su personal dependiente, así como a los trabajadores autónomos adheridos. La inscripción no conlleva coste y está limitada por la disponibilidad del boletín de inscripción que figura en cada convocatoria.

Más información sobre todos los e-learning disponibles

WEBINAR TuSalud

Cuida tu **mente**



Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo

📅 02 de octubre ⌚ 10:00h 👤 David Piélagos
Raquel Salvador

[Información e inscripción](#)



Gestión del miedo e incertidumbre

📅 30 de octubre ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador
Marta García Varela

[Información e inscripción](#)



Habilidades comunicacionales y gestión de conflictos

📅 04 de diciembre ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador
Beatriz Gil

[Información e inscripción](#)



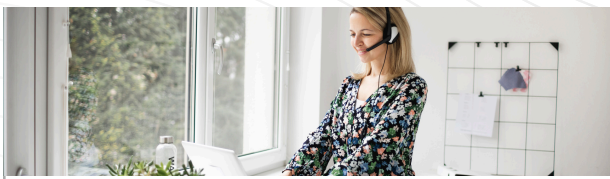
Bienestar Psicoemocional

📅 17 de diciembre ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador
Priscila Rodríguez

[Información e inscripción](#)

WEBINAR TuSalud

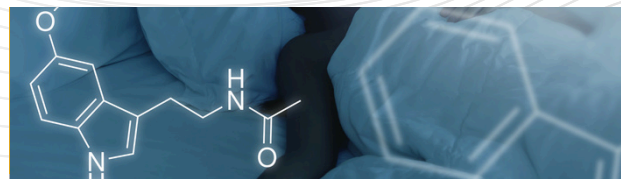
Cuida tu **cuerpo**



Ergonomía en el trabajo a distancia

📅 16 de octubre ⌚ 10:00h 👤 Elena García
Elsa Señor Galan

[Información e inscripción](#)



Sueño y descanso

📅 13 de noviembre ⌚ 10:00h 👤 David Piélagos
Teresa Clar Martí

[Información e inscripción](#)



Cuidado postural: Ergonomía en casa y en el trabajo

📅 20 de noviembre ⌚ 10:00h 👤 Elena García

[Información e inscripción](#)

WEBINAR TuSalud



Cuida tu **corazón**



Actividad física y salud

📅 04 de septiembre ⌚ 10:00h 👤 Rosario Colorado
Gonzalo Correa

[Información e inscripción](#)



Salud cardiovascular

📅 18 de septiembre ⌚ 10:00h 👤 Gonzalo Correa
Nathalie Lasa

[Información e inscripción](#)



Alimentación y nutrición

📅 11 de diciembre ⌚ 10:00h 👤 Rosario Colorado
Nathalie Lasa

[Información e inscripción](#)

WEBINAR TuSalud



Cuida tu **voz**



Aprendiendo a modular la voz

📅 11 de septiembre ⌚ 10:00h 👤 Elena García

[Información e inscripción](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Normativa y gestión de la Prevención



¿Cómo afecta el programa compliance en la PRL de mi empresa?

📅 26 de septiembre ⌚ 10:00h 👤 Tania Torremocha

[Información e inscripción](#)



Sensibilización para la prevención del acoso psicológico, sexual y por razón de sexo en el entorno laboral

📅 14 de noviembre ⌚ 10:00h 👤 David Piélagos Raquel Salvador

[Información e inscripción](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Seguridad



Por el uso de baterías lón-litio, ¿cómo debo actuar?

 12 de septiembre  10:00h  Juan Cano

[Información e inscripción](#)



Tengo estanterías metálicas ¿qué aspectos debo tener en cuenta para realizar un almacenamiento seguro?

 17 de octubre  10:00h  Ana Belén Chamero
Rut Maeso

[Información e inscripción](#)



¿Qué debo conocer antes de adquirir una máquina?

 21 de noviembre  10:00h  Christie Cacho
Jesús Martínez

[Información e inscripción](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales



Ergonomía



¿Qué tengo que considerar para prevenir lesiones de espalda debido al manejo manual de cargas?

24 de octubre 10:00h Antonio Emir
José Ramón Castillo

[Información e inscripción](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Higiene Industrial



Gestión de los riesgos derivados del amianto: novedades de la Directiva (UE) 2023/2668

📅 10 de octubre ⌚ 10:00h 👤 Javier Ruíz
Javier Martínez Barahona

[Información e inscripción](#)



Cómo gestionar los riesgos de los productos químicos de limpieza

📅 07 de noviembre ⌚ 10:00h 👤 Javier Ruíz
Javier Martínez Barahona

[Información e inscripción](#)



Riesgos biológicos derivados de la exposición a animales, vegetales y sus productos

📅 18 de diciembre ⌚ 10:00h 👤 Isabel Rincón
Mª Carmen Ortega

[Información e inscripción](#)

E-LEARNING




Prevención de trastornos musculoesqueléticos en los trabajos con pantallas de visualización

Próximas convocatorias

[01 de julio](#) [26 de agosto](#) [30 de septiembre](#) [04 de noviembre](#)



Coordinación de Actividades Empresariales: Aspectos básicos que debes conocer

Próximas convocatorias

[08 de julio](#) [02 de septiembre](#) [07 de octubre](#) [11 de noviembre](#)



Conducción emocional: conciencia plena para una conducción segura

Próximas convocatorias


[15 de julio](#) [16 de septiembre](#) [21 de octubre](#) [25 de noviembre](#)



Pautas básicas para el manejo seguro de agentes químicos

Próximas convocatorias

[22 de julio](#) [23 de septiembre](#) [28 de octubre](#) [02 de diciembre](#)



Uso profesional de la voz. Aspectos básicos a considerar

Próximas convocatorias

[09 de julio](#) [09 de septiembre](#) [14 de octubre](#) [18 de noviembre](#)



Trabajos a la intemperie. Aspectos básicos a conocer frente al calor

Próximas convocatorias