

AULA VIRTUAL

DE PREVENCIÓN FREMAP



WEBINAR



TuSalud

FREMAP, en su firme compromiso con la salud, ha generado un nuevo espacio para empresas y trabajadores dirigido 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.

Da un paso más hacia tu salud y activa-t



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)



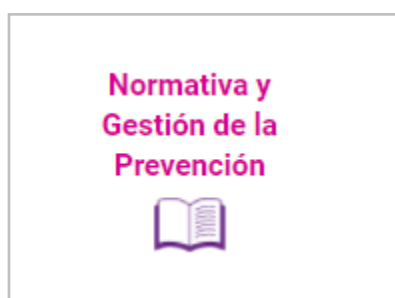
[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)

Prevención de Riesgos Laborales: Actualízate!

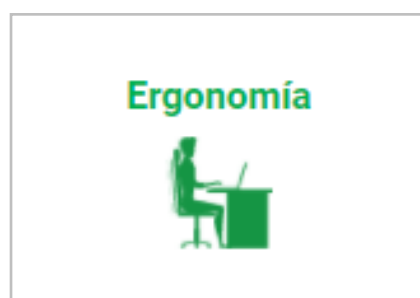
Concienciados con la importancia de la especialización técnica y de favorecer el más alto nivel en cada una de las especialidades, ponemos a tu servicio diferentes contenidos y sesiones online en las que, de la mano de nuestros especialistas, podrás encontrar las últimas actualizaciones y novedades legislativas,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



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)



[Accede al contenido](#)

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.

- Está accesible durante un periodo amplio de tiempo.
- Te conectas cuando tú decides.
- Tú decides el tiempo que dedicas en cada sesión.
- Puedes repasar los contenidos.
- Conoces tu progreso a través de la plataforma.
- Tu participación se certifica en el momento, una vez que superas la evaluación.

[INFORMACIÓN DETALLADA](#)



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

Prevención de riesgos psicosociales



Cuida tu mente

MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO



- ❖ Definición de Mindfulness
- ❖ Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo
- ❖ Beneficios de la práctica de Mindfulness
- ❖ Conceptos básicos
- ❖ Practicas formales e informales
- ❖ Importancia de la respiración
- ❖ Aproximación a la práctica formal

4 de octubre las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

HABILIDADES COMUNICACIONALES Y GESTIÓN DE CONFLICTOS



- ❖ Emociones y comunicación
- ❖ Comunicación verbal y no verbal
- ❖ Barreras en la comunicación
- ❖ El conflicto
- ❖ Habilidades en el manejo de situaciones conflictivas
- ❖ Estilos comunicacionales: asertividad

15 de noviembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ADAPTACIÓN AL CAMBIO: AFRONTAMIENTO ANTE LA ADVERSIDAD

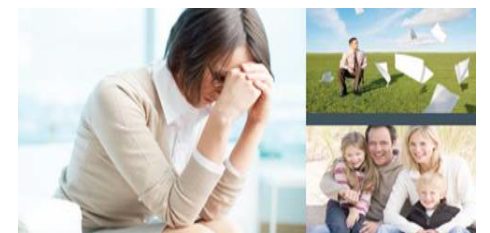


- ❖ Entendiendo la adversidad
- ❖ La vida como proceso de cambio
- ❖ Aceptación y adaptación
- ❖ Estrategias de afrontamiento ante la adversidad
- ❖ Mi perfil de afrontamiento
- ❖ Cuaderno de trabajo

22 de noviembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

BIENESTAR PSICOEMOCIONAL



- ❖ Estrés. Afectación y estrategias de afrontamiento
- ❖ Las emociones: conocer y reconocer
- ❖ Gestión emocional
- ❖ Pensamientos distorsionados, analizando lo que pensamos
- ❖ Bienestar psicológico y emocional
- ❖ Actitud positiva

20 de diciembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

JULIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- CUIDA TU CORAZÓN
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

Prevención de trastornos musculoesqueléticos



CUIDADO DE ESPALDA

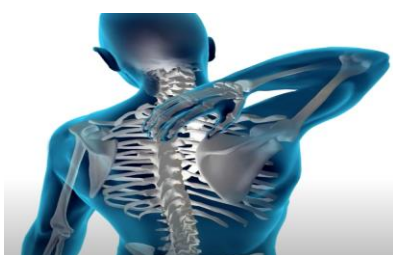


- ❖ Nuestra columna vertebral
- ❖ Principales lesiones y factores de riesgo.
- ❖ Actividades de la vida diaria.
- ❖ Programa de fortalecimiento y estiramiento muscular:
 - Columna dorsolumbar
 - Columna cervical y miembros superiores

6 de septiembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

CUIDADO POSTURAL: ERGONOMÍA EN CASA Y EN EL TRABAJO



- ❖ Ergonomía postural
- ❖ Higiene postural en las actividades de la vida diaria
- ❖ Musculatura y estiramientos:
 - Importancia de un adecuado estiramiento
 - Pautas de desarrollo
 - Programa global de estiramiento muscular

11 de octubre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

ERGONOMÍA EN EL TRABAJO A DISTANCIA



- ❖ Ergonomía en el trabajo en casa
- ❖ Organizar el espacio de trabajo
- ❖ Ajustando la mesa y la silla
- ❖ Correcto uso de los dispositivos en trabajo a distancia:
 - Pantalla fija
 - Ordenador portátil
 - Tablet y Smartphone
- ❖ Cuida tu postura
- ❖ Salud visual

8 de noviembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

SUEÑO Y DESCANSO



- ❖ Importancia del sueño en la salud
- ❖ Cantidad y calidad
- ❖ Horarios y ritmos circadianos
- ❖ No dormir... se nota
- ❖ Buenos hábitos para mejorar el sueño:
 - Preparar un "nido adecuado"
 - Alimentación y descanso
 - Prepararse para el sueño

29 de noviembre las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

JULIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- CUIDA TU CORAZÓN
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

Prevención de trastornos cardiovasculares



ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



- ❖ Introducción y contexto actual
- ❖ Consecuencias del sedentarismo en la salud
- ❖ Efectos del sedentarismo a largo plazo:
 - Sarcopenia
 - Obesidad
 - Obesidad sarcopénica
 - Osteoporosis
- ❖ Beneficios del ejercicio
- ❖ Motivación al cambio

📍 13 de septiembre a las 10:00h.

[Inscripciones aquí](#)

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



- ❖ Importancia de una dieta saludable
- ❖ Alimentación y nutrición
- ❖ Tipos de nutrientes
- ❖ ¿En que consiste una alimentación saludable?
- ❖ Balance energético
- ❖ Ideas para tu día a día
- ❖ Cambiar es posible

📍 25 de octubre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

SALUD CARDIOVASCULAR



- ❖ Enfermedades cardiovasculares
- ❖ Impacto y afectación
- ❖ Riesgo cardiovascular y principales factores relacionados
- ❖ Prevención de enfermedades cardiovasculares:
 - Colesterol
 - Hipertensión
 - Tabaco
 - Sedentarismo
 - Obesidad
 - Diabetes Mellitus

📍 13 de diciembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

JULIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- CUIDA TU CORAZÓN
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es



Prevención de patologías de la voz



USO PROFESIONAL DE LA VOZ



- ❖ Conceptos básicos: conociendo el aparato fonador
- ❖ Funcionamiento de la voz
- ❖ Uso profesional de la voz
- ❖ Pautas genéricas de cuidado vocal
- ❖ Buenas prácticas en el uso de la voz proyectada

 27 de septiembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

JULIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

OCTUBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DICIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- CUIDA TU CORAZÓN
- CUIDA TU VOZ
- CUIDA TU MENTE
- CUIDA TU CUERPO



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

WEBINARS DE PREVENCIÓN

Normativa y gestión de la prevención

¿QUÉ ES, PARA QUÉ SIRVE Y CÓMO APLICAR EL CUESTIONARIO NOSACQ-50 PARA CONOCER EL CLIMA PREVENTIVO DE TU EMPRESA



- ❖ Cuestionario NOSACQ-50. Dimensiones
- ❖ Modo de aplicación del cuestionario
- ❖ Resultados e interpretación
- ❖ Coloquio



19 de octubre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

LIDERAZGO SOSTENIBLE PARA LA UNIVERSIDAD SEGURA Y SALUDABLE



- ❖ Conceptos básicos de salud. Conceptos básicos de liderazgo
- ❖ Fortalezas a trabajar de la persona que lidera
- ❖ Valores institucionales y valores personales
- ❖ Herramientas a cultivar: Motivación intrínseca y comunicación
- ❖ Coloquio



28 de noviembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

JULIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DICIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- HIGIENE INDUSTRIAL
- NORMATIVA Y GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN
- SEGURIDAD
- ERGONOMÍA

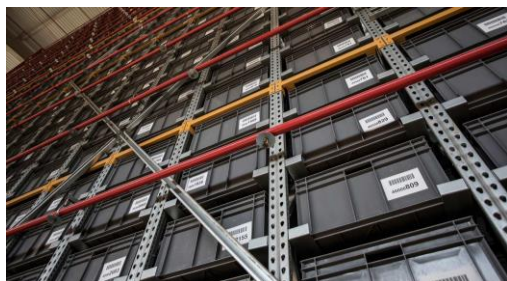


Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

WEBINARS DE PREVENCIÓN

Seguridad

GESTIÓN DE LOS ACCESORIOS DE ELEVACIÓN DE CARGAS. HERRAMIENTA INFORMÁTICA



- ❖ Objetivos
- ❖ Utilidades y funcionamiento de la herramienta informática
- ❖ Información destinada al usuario
- ❖ Ejemplos prácticos



14 de septiembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

¿QUÉ DEBO CONOCER SOBRE LAS FUNCIONES DE SEGURIDAD EN UNA MÁQUINA?



- ❖ Introducción al proceso de reducción del riesgo
- ❖ Función de seguridad
- ❖ Partes relativas a la seguridad del sistema de mando
- ❖ Nivel de fiabilidad o de prestaciones
- ❖ Cálculo del nivel de prestaciones requerido
- ❖ Nivel de prestaciones obtenido



26 de octubre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

POR EL USO DE BATERÍAS IÓN-LITIO, ¿CÓMO DEBO ACTUAR?



- ❖ Introducción. Estadísticas accidentes con baterías
- ❖ Riesgo de incendio y medios de extinción
- ❖ Gestión del riesgo desde el punto de vista del CTE
- ❖ Gestión del riesgo desde el punto de vista del RSCIEI
- ❖ Gestión del riesgo desde el punto de vista preventivo



23 de noviembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

JULIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- HIGIENE INDUSTRIAL
- NORMATIVA Y GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN
- SEGURIDAD
- ERGONOMÍA



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

WEBINARS DE PREVENCIÓN

Ergonomía

ERGONOMÍA AMBIENTAL: AMBIENTE TÉRMICO



- ↳ Introducción
- ↳ Variable que intervienen en el confort térmico
- ↳ UNE-EN ISO 7730: 2006
- ↳ Voto medio previsto (PMV)
- ↳ Porcentaje previsto de insatisfechos (PPD)
- ↳ Incomodidad térmica local
- ↳ Coloquio



5 de octubre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

JULIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DICIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- HIGIENE INDUSTRIAL
- NORMATIVA Y GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN
- SEGURIDAD
- ERGONOMÍA



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

WEBINARS DE PREVENCIÓN

Higiene industrial

¿SABES CÓMO GESTIONAR EL AMIANTO DE TU EMPRESA?



- ❖ Consideraciones básicas sobre el amianto: qué es, para qué sirve y sus variedades
- ❖ Efectos del amianto sobre la salud y fuentes de exposición
- ❖ Normativa de aplicación
- ❖ Localización y diagnóstico de amianto según los criterios de la UNE 171370-2
- ❖ Plan de gestión de materiales con amianto
- ❖ Medidas de prevención y protección individual

21 de septiembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

SÍLICE CRISTALINA RESPIRABLE. ACTUALIZACIÓN DE CRITERIOS TÉCNICOS



- ❖ Normativa de aplicación
- ❖ Puestos de trabajo afectados por la normativa de agentes cancerígenos
- ❖ Criterios técnicos para evaluar la exposición a SCR
- ❖ Medidas de prevención y reducción de la exposición.

16 de noviembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

RADÓN EN EL ÁMBITO LABORAL



- ❖ Gas radón: origen y lugares donde se puede encontrar
- ❖ Peligros para la salud del gas radón
- ❖ Legislación aplicable a los lugares de trabajo
- ❖ Evaluación de la exposición: mediciones y estrategia de muestreo
- ❖ Soluciones para el control y la gestión de la exposición al gas radón

14 de diciembre a las 10:00 h.

[Inscripciones aquí](#)

JULIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DICIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- HIGIENE INDUSTRIAL
- NORMATIVA Y GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN
- SEGURIDAD
- ERGONOMÍA



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es

E-LEARNING

E-LEARNING

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS POR EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN



- ❖ Introducción
- ❖ Los equipos y el entorno
- ❖ Cómo sentarse
- ❖ Los dispositivos portátiles
- ❖ Ejercicios de estiramiento
- ❖ Atención plena ("Mindfulness")
- ❖ El sedentarismo

[Próximas convocatorias](#)

E-LEARNING

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES: ASPECTOS BÁSICOS QUE DEBES CONOCER



- ❖ Introducción
- ❖ La coordinación de actividades empresariales
- ❖ Definiciones y conceptos
- ❖ Obligaciones de las empresas y trabajadores autónomos que comparten centro de trabajo
- ❖ Medios de coordinación
- ❖ Participación y consulta
- Responsabilidades

[Próximas convocatorias](#)

E-LEARNING

PAUTAS BÁSICAS PARA EL MANEJO SEGURO DE AGENTES QUÍMICOS



- ❖ Vías de entrada de los productos químicos al organismo
- ❖ Peligros de los productos químicos en el ámbito de la seguridad
- ❖ Identificar los peligros de los productos químicos que vas a utilizar
- ❖ Buenas prácticas en el uso de productos químicos

[Próximas convocatorias](#)

UNIDAD SENSIBILIZACIÓN

CONDUCCIÓN EMOCIONAL. CONSCIENCIA PLENA PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA



- ❖ Introducción
- ❖ Algunos conceptos
- ❖ Emociones y conducción en el día a día
- ❖ Consciencia plena para una conducción más relajada y segura

[Próximas convocatorias](#)

JULIO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

OCTUBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

DICIEMBRE						
Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- Prevención de trastornos musculoesqueléticos en los trabajos con pantallas de visualización
- Coordinación de Actividades Empresariales: Aspectos básicos que debes conocer
- Conducción emocional: consciencia plena para una conducción segura
- Pautas básicas para el manejo seguro de agentes químicos



Dirige tus consultas a
aulavirtualprevencion@fremap.es