

PROGRAMACIÓN MARZO INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN A LOS EVENTOS DEL MES DE MARZO

WEBINAR SALUD



GESTIÓN DEL MIEDO E INCERTIDUMBRE

Definición de miedo. Emociones y utilidad. Aprender a conocer. Importancia de estilos de afrontamiento. La actitud.

6 de marzo

[Inscríbete](#)

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Introducción y contexto. Efectos del sedentarismo. Sarcopenia, obesidad, osteoporosis. Beneficios del ejercicio.



13 de marzo

[Inscríbete](#)



MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Beneficios en la práctica del Mindfulness. Prácticas formales e informales. La respiración.

20 de marzo

[Inscríbete](#)

[PUEDES ACCEDER A TODA LA PROGRAMACIÓN EN NUESTRO CANAL](#)

WEBINAR PREVENCIÓN

EXOESQUELETOS EN LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS

Tipos. Aplicaciones laborales. Selección. Normativa.

14 de marzo

[Inscríbete](#)



AULA VIRTUAL
DE PREVENCIÓN FREMAP

[CANAL DE PREVENCIÓN](#)

E-LEARNING



MANEJO DE AGENTES QUÍMICOS. PAUTAS BÁSICAS.

Vías de entrada. Peligro de los productos. Identificación de los peligros y buenas prácticas.

4 de marzo

[Inscríbete](#)

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS.

Cómo sentarse. Dispositivos portátiles. Ejercicios de estiramiento. Atención plena y sedentarismo.

11 de marzo

[Inscríbete](#)



COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES.

Concepto. Obligaciones de las empresas. Medios de coordinación. Participación y responsabilidades.

18 de marzo

[Inscríbete](#)

CONDUCCIÓN EMOCIONAL. CONSCIENCIA PLENA.

Conceptos. Emociones y conducción. Consciencia plena para la conducción.

25 de marzo

[Inscríbete](#)



[Consulta toda la programación en nuestra agenda semestral](#)

PROGRAMACIÓN ABRIL

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN A LOS EVENTOS DEL MES DE ABRIL

WEBINAR SALUD



PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Conceptos generales. Prevención primaria y secundaria. Otros enfoques preventivos. Tumores más frecuentes.

3 de abril

[Inscríbete](#)

HABILIDADES COMUNICACIONALES Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

Emociones y comunicación. Comunicación verbal y no verbal. El conflicto. Estilos comunicacionales.

10 de abril

[Inscríbete](#)



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Importancia de la dieta saludable. Tipos de nutrientes. ¿En qué consiste?. Balance energético. Ideas para el día a día. Cambiar es posible.

17 de abril

[Inscríbete](#)

ESTRATEGIAS FRENTE AL MALESTAR EMOCIONAL

Trastornos mentales comunes y problemas emocionales. Sensibilidad y escucha activa. Cómo pedir ayuda. Serenidad.

24 de abril

[Inscríbete](#)



WEBINAR PREVENCIÓN



¿QUÉ ASPECTOS TENGO QUE CONSIDERAR PARA APILAR CORRECTAMENTE PRODUCTOS Y MATERIALES?

Conceptos. Normativa. Tipos. Aspectos a considerar. Equipos y herramientas.

4 de abril

[Inscríbete](#)

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

Cuestionario. Modo de aplicación. Resultados e interpretación.

18 de abril

[Inscríbete](#)



SELECCIÓN DEL CALZADO DE USO PROFESIONAL: NOVEDADES

Tipos de calzado. Requisitos del calzado. Factores a considerar en la selección. Casos prácticos.

25 de abril

[Inscríbete](#)

PUEDES ACCEDER A TODA LA PROGRAMACIÓN EN NUESTRO CANAL

AULA VIRTUAL
DE PREVENCIÓN FREMAP

CANAL DE PREVENCIÓN

E-LEARNING



MANEJO DE AGENTES QUÍMICOS. PAUTAS BÁSICAS.

Vías de entrada. Peligro de los productos. Identificación de los peligros y buenas prácticas.

1 de abril

[Inscríbete](#)

29 de abril

[Inscríbete](#)

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS.

Cómo sentarse. Dispositivos portátiles. Ejercicios de estiramiento. Atención plena y sedentarismo.

8 de abril

[Inscríbete](#)



COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES.

Concepto. Obligaciones de las empresas. Medios de coordinación. Participación y responsabilidades.

15 de abril

[Inscríbete](#)

CONDUCCIÓN EMOCIONAL. CONSCIENCIA PLENA.

Conceptos. Emociones y conducción. Consciencia plena para la conducción.

22 de abril

[Inscríbete](#)



Consulta toda la programación en nuestra agenda semestral