



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**



Habilidades comunicacionales y gestión de conflictos

📅 22 de enero ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador
Beatriz Gil

[Información e inscripción](#)



Estrategias frente al malestar emocional

📅 26 de febrero ⌚ 10:00h 👤 David Piélago

[Información e inscripción](#)



Bienestar Psicoemocional

📅 26 de marzo ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador
Priscila Rodríguez

[Información e inscripción](#)



Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo

📅 30 de abril ⌚ 10:00h 👤 David Piélago
Raquel Salvador

[Información e inscripción](#)



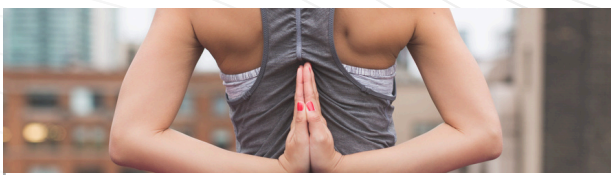
Gestión del miedo e incertidumbre

📅 25 de junio ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador
Marta García Varela

[Información e inscripción](#)

WEBINAR TuSalud

Cuida tu **cuerpo**



Escuela de Espalda

29 de enero 10:00h Elena García
Elsa Señor Galan

[Información e inscripción](#)



Ergonomía en el trabajo a distancia

12 de marzo 10:00h Elena García
Elsa Señor Galan

[Información e inscripción](#)

WEBINAR TuSalud

Cuida tu corazón



Deshabitación tabáquica

📅 12 de febrero ⌚ 10:00h 👤 Elisa Moreno
Isabel Cobo Garoz

[Información e inscripción](#)



Actividad física y salud

📅 09 de abril ⌚ 10:00h 👤 Rosario Colorado
Gonzalo Correa

[Información e inscripción](#)



Salud cardiovascular

📅 14 de mayo ⌚ 10:00h 👤 Gonzalo Correa
Nathalie Lasa

[Información e inscripción](#)




Alimentación y nutrición

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

[Información e inscripción](#)




WEBINAR TuSalud



Cuida tu **voz**



Aprendiendo a modular la voz

 15 de enero  10:00h  Elena García

[Información e inscripción](#)



Uso profesional de la voz

 28 de mayo  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?

 23 de enero  10:00h  Tania Torremocha

[Información e inscripción](#)



Gestión de la prevención en PYMES

 20 de marzo  10:00h  M^a Dolores Rodríguez
Javier Rodríguez

[Información e inscripción](#)



¿Qué influencia tiene el líder en la Percepción de Riesgo de las personas de su equipo?

 12 de junio  10:00h  Ana Árcega

[Información e inscripción](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

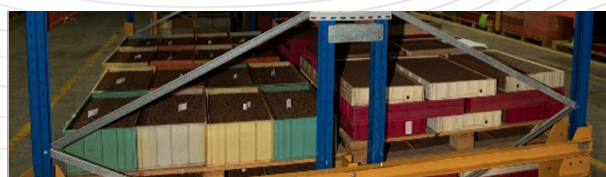
Seguridad



¿Qué Novedades introduce el nuevo Reglamento 2023/1230 relativo a las máquinas?

📅 06 de febrero ⌚ 10:00h 👤 Christie Cacho-Sousa
Jesús Martínez

[Información e inscripción](#)



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

📅 03 de abril ⌚ 10:00h 👤 Francisco Díaz Cerrato
Ana Belén Chamero

[Información e inscripción](#)



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

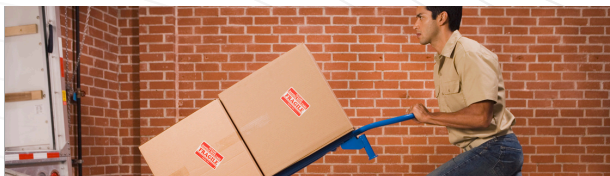
📅 08 de mayo ⌚ 10:00h 👤 Juan Cano

[Información e inscripción](#)




WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales



Ergonomía






Manejo manual de cargas: cambios en la guía del INSST

 06 de marzo  10:00h  José Ramón Castillo
Emilia Fernández Rey

[Información e inscripción](#)



Factores a considerar para identificar movimientos repetitivos en miembros superiores

 22 de mayo  10:00h  José Ramón Castillo
Mireia Acosta

[Información e inscripción](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Higiene Industrial



Prevención de alergias en el entorno laboral por productos químicos

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

[Información e inscripción](#)



Prevención de lesiones por manejo de instrumentos cortantes y punzantes

📅 24 de abril ⌚ 10:00h 👤 Isabel Rincón
M^ª Carmen Ortega

[Información e inscripción](#)



Grupos vulnerables. Gestión del riesgo durante el embarazo, lactancia y otras actividades sensibles a determinadas personas trabajadoras.

📅 05 de junio ⌚ 10:00h 👤 Tomas Diaz Espejo-
Saveedra

[Información e inscripción](#)



Gestión del riesgo químico durante el embarazo y la lactancia. Novedades en agentes reprotóxicos

📅 19 de junio ⌚ 10:00h 👤 Javier Ruíz
Tomas Diaz Espejo- Saveedra

[Información e inscripción](#)

E-LEARNING




Prevención de trastornos musculoesqueléticos en los trabajos con pantallas de visualización

Próximas convocatorias

[13 de enero](#) [17 de febrero](#) [24 de marzo](#) [28 de abril](#)

[02 de junio](#)



Coordinación de Actividades Empresariales: Aspectos básicos que debes conocer

Próximas convocatorias

[24 de febrero](#) [31 de marzo](#) [05 de mayo](#) [09 de junio](#)



Conducción emocional: conciencia plena para una conducción segura

Próximas convocatorias

[27 de enero](#) [03 de marzo](#) [07 de abril](#) [12 de mayo](#)

[16 de junio](#)




Pautas básicas para el manejo seguro de agentes químicos

Próximas convocatorias

[03 de febrero](#) [10 de marzo](#) [14 de abril](#) [19 de mayo](#)

[23 de junio](#)



Uso profesional de la voz. Aspectos básicos a considerar

Próximas convocatorias

[10 de febrero](#) [17 de marzo](#) [21 de abril](#) [26 de mayo](#)

[30 de junio](#)



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

Próximas convocatorias

[30 de abril](#) [07 de mayo](#) [14 de mayo](#) [21 de mayo](#)

[28 de mayo](#) [04 de junio](#) [11 de junio](#) [18 de junio](#)

[25 de junio](#)

E-LEARNING




Conceptos básicos sobre equipos de protección individual

Próximamente

18 de febrero	11 de marzo	01 de abril	22 de abril
13 de mayo	03 de junio	24 de junio	



Gestión emocional para promover el cuidado de la salud mental

Próximamente

25 de febrero	18 de marzo	08 de abril	29 de abril
20 de mayo	10 de junio		



Sílice-Criterios de protección en trabajos con exposición a sílice. Aspectos básicos que debes conocer

Próximamente

04 de marzo	25 de marzo	15 de abril	06 de mayo
27 de mayo	17 de junio		